

おうちDEMOストレッチ

安全に運動を行うために
 ★体調に合わせて、無理なく行いましょう
 ★動作に合わせて、呼吸をしましょう(息を止めない)
 ★体力に合わせて、回数を設定しましょう



肩ストレッチ～肩こり予防～



ポイント
 肩甲骨を意識して動かそう！

- ① 両腕を曲げ、指先を肩に置く
- ② 肘で円を描くように腕を後ろに片方ずつ大きくゆっくり回す

腕ストレッチ～首・肩こり予防～



- ① 伸ばしたい方の腕を胸に引き寄せる
- ② 反対の腕で、伸ばしたい方の腕をさらに引き寄せる

腰ストレッチ～腰痛予防～



ポイント
 おへそを見るように

- ① 四つんばいになり、頭を下げ背中を丸める
- ② 背中をそらす

首ストレッチ～首・肩こり予防～



ポイント
 伸ばす時は息を吐きながら

- ① 左手を右側の頭に添え、左側に頭を倒す
- ② 右手を左側の頭に添え、右側に頭を倒す

顔の体操



- ① ほほを膨らませ、目を左右に動かす
- ② 目と口を思いきり開く

おうちDEMOトレーニング

開眼片足立ち～バランス向上～

目を開いたまま床に足がつかない程度に片足を上げる



ポイント
 転倒しないように、つかまるものがある場所で行いましょう

太ももの筋トレ～脚の筋力アップ～



太ももの前側が固くなっているか確認しましょう

ポイント

- ① 背筋を伸ばして椅子に座り、伸ばす足の太ももの下に手を入れる
- ② ひざ下をゆっくりと持ち上げ、ゆっくりと下ろす

腹筋＆背筋～腰痛・肥満予防～

ヒップアップ効果も！！



ポイント
 手・足・胴体が一直線になるように行いましょう

- ① 四つんばいになる
- ② 右手と左足を上げる(交互に左手と右足も上げる)

舌の体操



舌をぐるぐる回す