

体を動かすためのヒント 手軽に体操

日本体育大学准教授●伊藤由美子

ゆっくりと胸を伸ばしましょう！

早いもので今年も残り1カ月になりました。何かと忙しさを感じることはありませんか？

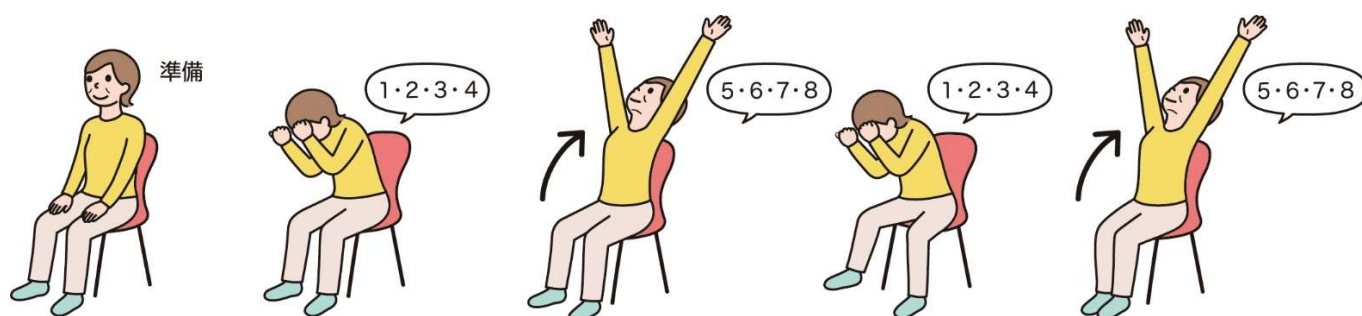
前かがみ姿勢による農作業や、デスクワークなど、長時間にわたって同じ姿勢を取り続けていると、肩や腰、背中などに負担がかかります。血行を促し、疲労が蓄積しないよう、仕事の合間に少しでも体をほぐして気分転換を図りましょう。

今回は、胸を伸ばす運動をご紹介します。胸を伸ばすときには腕を同時に動かし、大胸筋や肋間(ろっかん)筋を伸展させます。息を吐いたり吸ったりしながら、無理のない範囲で適宜繰り返しましょう。余裕がある方は、脚の開閉運動も組み合わせて実施してみてください。

レッツ、トライ! 胸を伸ばす運動

- (1) いすに座って準備をします。
- (2) 両腕を曲げて胸の前に持っていき、息を吐きながら背中を若干丸めましょう。
- (3) 息を吸いながら、両腕を上げて胸を伸ばします。このとき、軽く上を見ましょう。
- (4) 両腕を曲げて胸の前に持っていき、息を吐きながら背中を若干丸めます。同時に脚を大きく開きましょう。
- (5) 脚を閉じると同時に、息を吸いながら両腕を上げて胸を伸ばします。このとき、軽く上を見ましょう。

※初めは無理をせず、ゆっくりとできる範囲で続けましょう。



日本体操協会公認体操プログラム 「The Taiso(ザ・タイソウ)」 20秒バージョン

号令あり



号令なし

