

○毎日の体ほぐしの運動

～準備運動にも最適です～

新潟大学篠田塾編

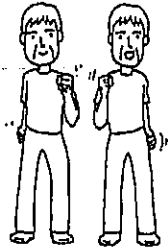
条件によって毎日の運動には工夫が必要となりますが、ここでは手軽にできるおすすめ基本の運動をご紹介します。ゆっくりと小さな動きから少しずつ大きくしていきます。筋温や神経と筋の協応性を高めるために「ダイナミック(動的)・ストレッチ」で行うことをお勧めします。息を止めないで、無理をしない範囲で行ってください。

①両腕振り⇒肩腕振り

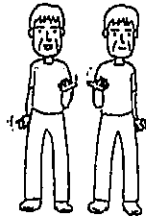
～肘を軽く曲げ、後ろに肘鉄するように～

⇒脇を軽く締めて、肩をぐっと下げます。脚の屈伸やその場足踏みをしながら行ってもよいでしょう。

慣れてきたらあまり手を高く挙げずに



ランクアップ!

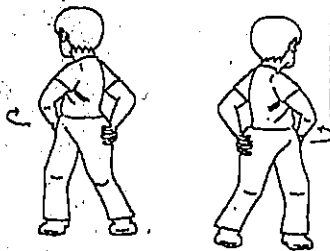


前の拳は上に
後ろは下に

綱引きや肩の前後差等も

②体幹の回旋運動

⇒脊柱管狭窄症の方や椎間板ヘルニアの方は痛みがあれば行わないこと。痛みがない場合は数回ゆっくりと行う程度にしてください。



ランクアップ!

慣れてきたら斜め上から斜め下に向かって

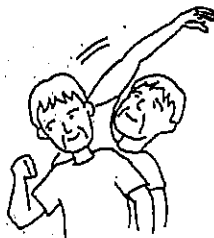
③肩甲骨回し～肘を回すように～

⇒最初は小さく、だんだん大きく... (特に背中側に大きく引きます)



④ 体側の運動

⇒肩が痛い方は、肘を曲げて行ってください



ランクアップ!

・腕を耳より少し後ろ
・腕を伸ばしたときに上を向く(息をはきながら)

⑤背中まるめ・ぞらし～胸と腰背部のストレッチ～



肩を下げ、少し顎を高く

