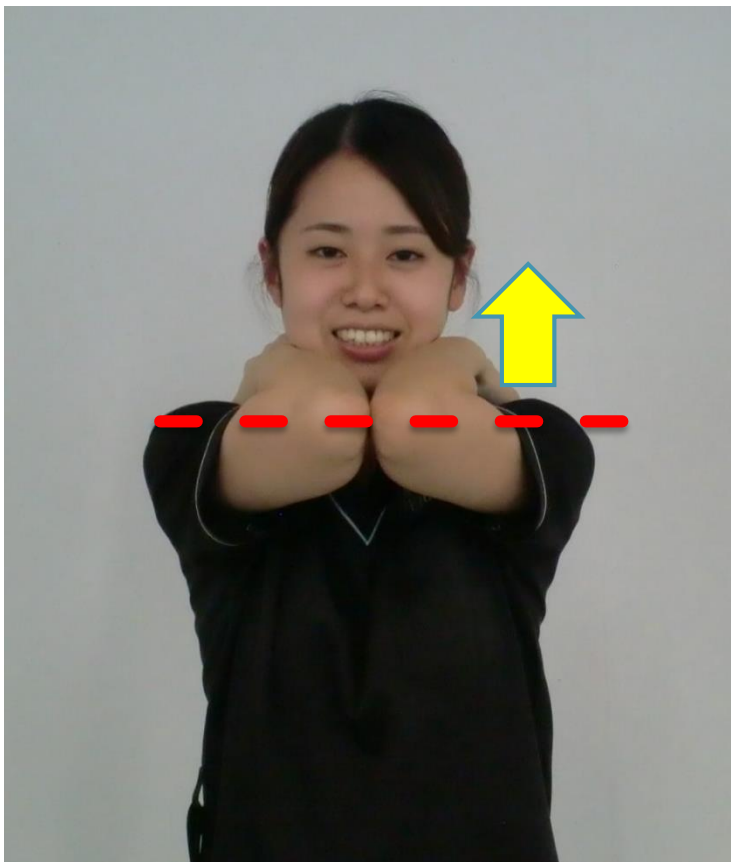


①肩まわし運動

効果：肩をほぐすことで
手があがりやすくなる



- ▶ 手で肩を触り、両肘を合わせる
- ▶ 肘を合わせたまま持ち上げる
- ▶ 円を描くように腕をまわす
- ▶ 8カウントを2セット行い、反対まわしも同様に行う

②体前屈

効果：足の後ろを伸ばすと、
腰痛予防になる



- ▶ しゃがみ込み足首をもつ
- ▶ お尻を天井に向けるように上げる
- ▶ 胸と太ももを近づけたまま膝を伸ばす
- ▶ 10秒保持する、3セット行う

③頭部を後ろに引く運動 効果：猫背予防！ 頭痛の予防になる



近くを見ると頭部が
前に倒れやすい...

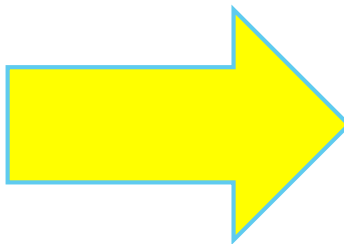
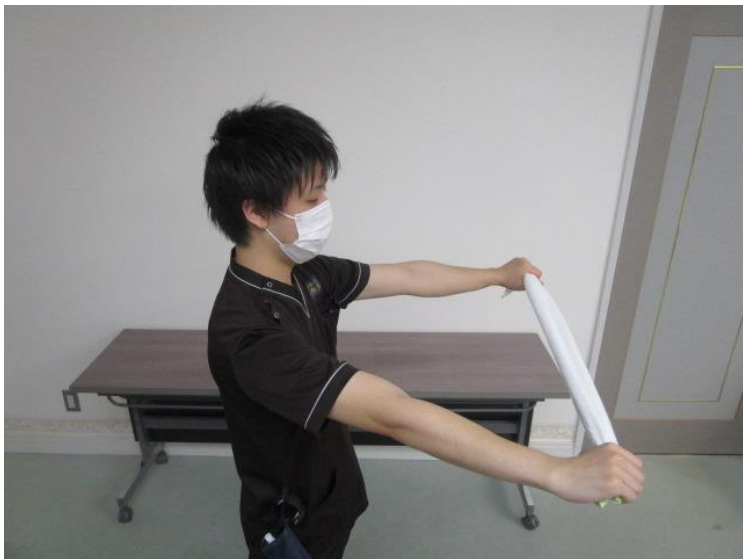


- ▶ 耳の後ろにタオルかける
- ▶ 頭を後ろにタオルを前に頭の位置が変わらないよう引っ張る。
- ▶ 10秒保持する、5セット行う

④ 上体を起こす運動

効果：背筋が伸びる

朝やると目が覚める！！



- ▶ 両手でタオルの端を持つ
- ▶ 頭の上までタオルを上げて斜め上に伸ばす
- ▶ 10秒保持する、5セット行う

