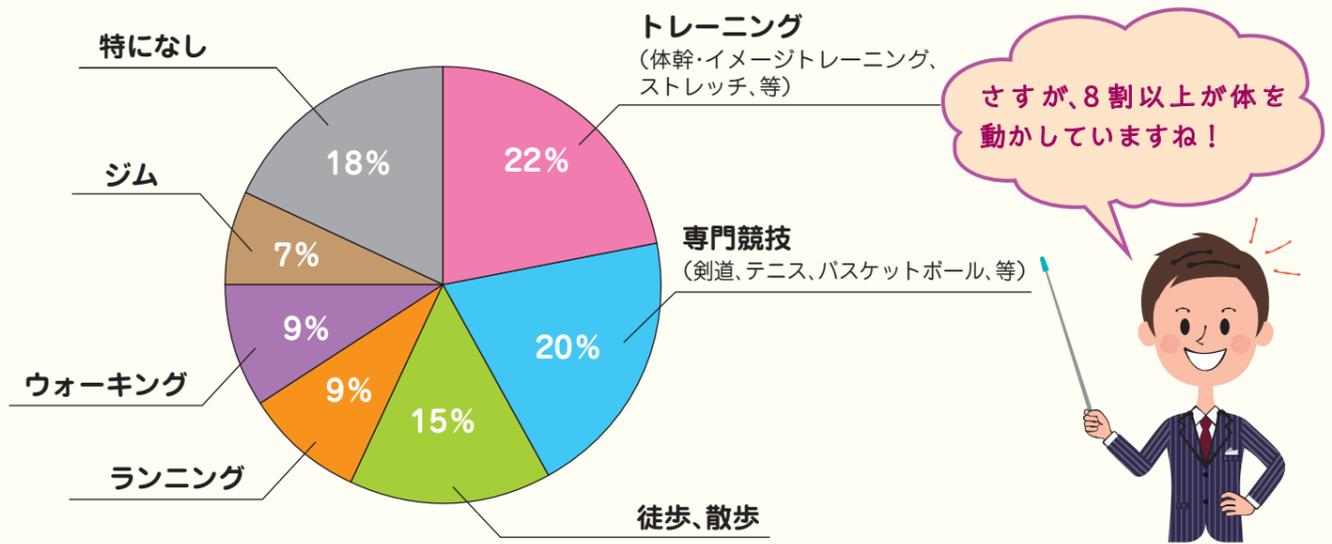


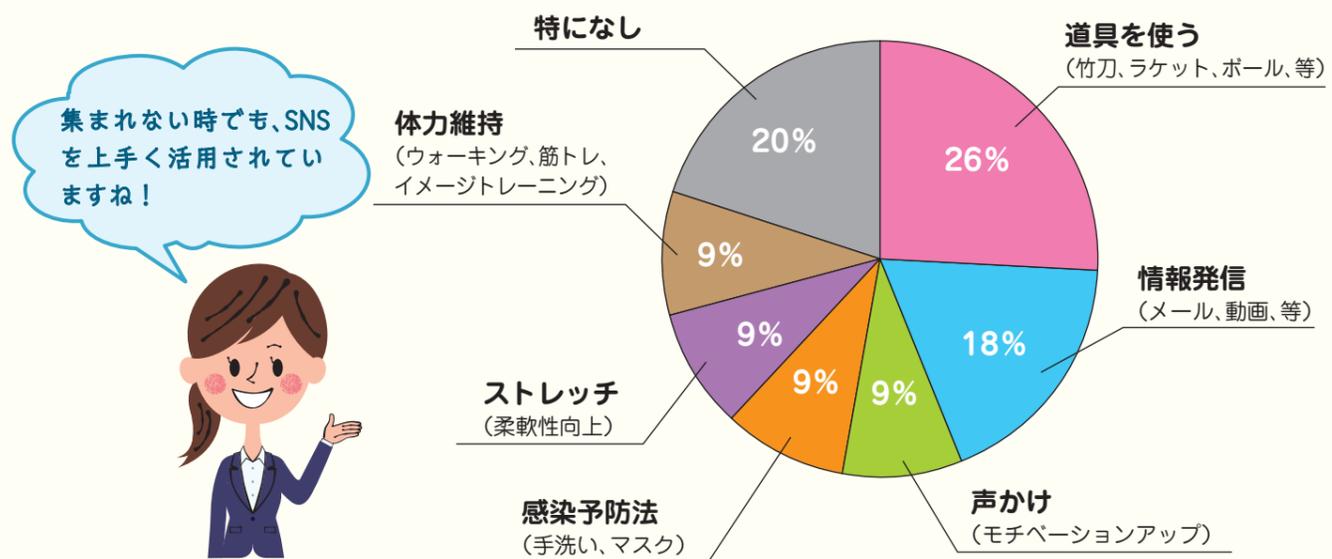
みなさんはコロナ禍の体力維持、 どうされていらっしゃいましたか？

そこで **スポーツ推進委員に聞きました！** 回答数:30人

◇ コロナ禍での体力維持のために何をしていますか？



◇ スポーツひろばや教室の指導者として何かアドバイスをしましたか？



コロナ禍でスポーツができない状況の中、ほとんどの推進委員が体力維持のためにストレッチやウォーキング、ランニングなど、手軽に出来る事を行っていますね！
8割以上が体を動かしている中で、特に肩や腰を意識しているという回答がありました。
このアンケートの結果を参考に「ひとりでもできる『簡単』ストレッチ！」をご紹介します。

YANAGI 80号につづく 第2弾

ひとりでもできる「簡単」ストレッチ

1 背中伸ばし PART II

この運動は腰痛予防につながります。また体幹部の深層筋(インナーマッスル)のトレーニング効果もあります。



四つばいになります。背中と太ももと膝はなるべく直角に。



猫のポーズ。おへそをのぞきこむように背中を丸めます。



犬のポーズ。肩甲骨を内側に寄せるように、背中をそらします。

2 肩甲骨ほぐし

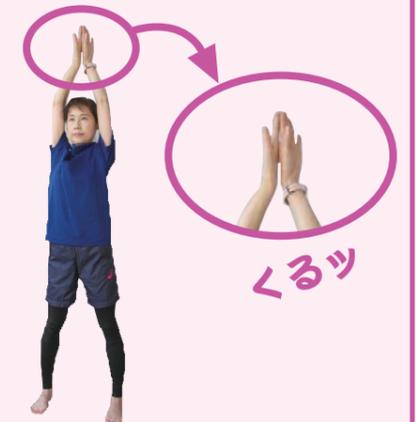
全ポーズ、腰を曲げないようにしましょう。



肩幅に軽く足を広げ、体の前で手のひらをあわせます。背すじを伸ばし、顔も正面を向きます。



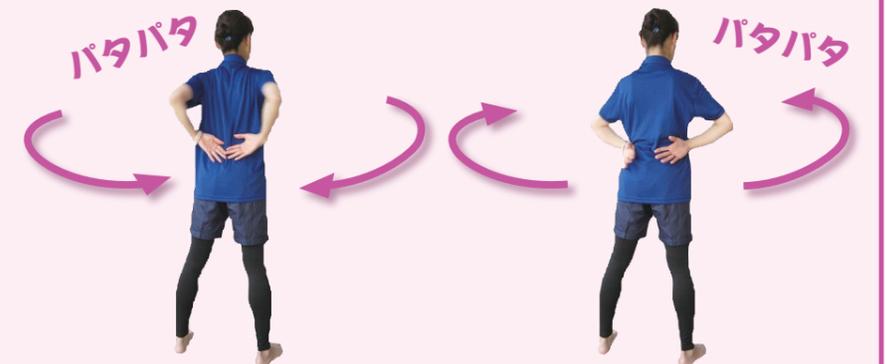
かかとは地面につけたまま、あわせた手のひらを、背中を伸ばすよう意識して頭の上にゆっくりあげます。



手のひらを外側に向け、甲と甲をあわせます。肘は曲げないように。



手のひらを外側に向けたまま、肩甲骨を寄せるように、ゆっくりと腰までおろします。



おろした手の甲を腰にあてます。肘を前後にパタパタと動かし、肩甲骨を寄せたり、開いたりします。

次ページへ続く