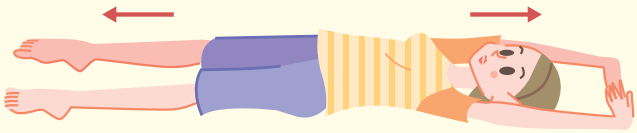
ゆがみ スッキリ! ストレッチ

日常のなにげない仕草で、カラダが“ ゆがみ ”やすくなっています!

姿勢や動作の癖はもちろん、筋肉の衰えがカラダのゆがみの原因に。
そんなカラダに“ スッキリ! ストレッチ ”でその日のうちにほぐしましょう!
(今回は簡単な筋力アップも取り入れました)

1 仰向けに寝て、
大きく伸びをしましょう。

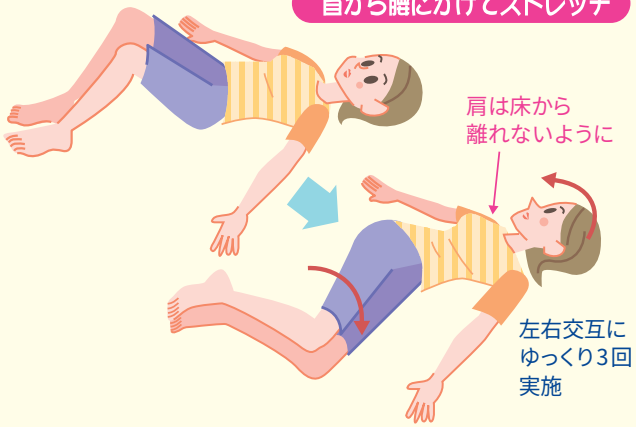
全身のストレッチ



ゆっくり伸ばしたら、
脱力しましょう。(メリハリをつけて)

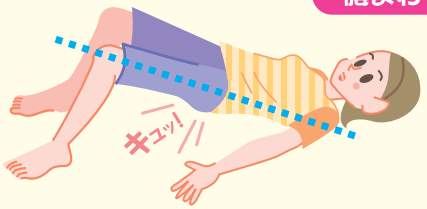
2 両膝を立てて、膝をつけたまま横へ倒し腰をひねります。その時、顔は膝と反対側を見るように! 反対のひねりも実施。

首から腰にかけてストレッチ



3 ②の最初の姿勢で少し両腕の開き方を狭めて、お尻を床から上げます。肩から膝まで一直線になるように保ちましょう。その時お尻をキュッと引き締めるイメージで力を入れましょう。ただし、呼吸は止めないで。

腰まわりの筋力アップ



10秒キープしたら、
お尻をゆっくり下ろす。
3回実施

できる人は…

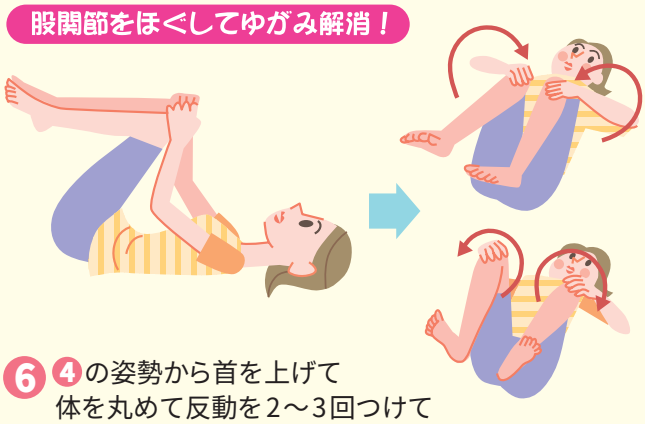
両膝をつけたまま片足を伸ばし
キープしましょう。
(反対も実施)

4 ③でお尻を下ろしたら、両膝を胸に近づけて、両手で抱えましょう。
頭は床につけたまま、
肩に力を入れず、
息を吐いて、
腰を伸ばし
ましょう。

腰のストレッチ

5 ④の姿勢から両膝に手を置き、その膝をゆっくりと内回し、外回し(各10回)

股関節をほぐしてゆがみ解消!



6 ④の姿勢から首を上げて
体を丸めて反動を2〜3回つけて
起き上がります。タイミングと腹筋を使って
起き上がりましょう。

注意しましょう!

◎ストレッチの最中は決して息を止めないこと!
◎息を吐くことを意識して、ゆっくりリラックスして実施を
◎1つのストレッチは10〜15秒くらいを目安に

ゆがみ スッキリ! ストレッチ

日常なにげない仕草でカラダが“ ゆがみ ”やすくなっています!

デスクワークなど長時間イスに座っていると、自分でも気づかないうちに姿勢が悪くなっています。筋肉疲労で姿勢を維持できず、ゆがんだ姿勢に。
また動かないことで血液循環も悪くなって腰痛や肩こり、足のむくみも出てきます。
そんなカラダに“ スッキリ! ストレッチ ”を実施しましょう!

こんな姿勢になってきたら ✕要注意。ストレッチをしてね!

- ☑ パソコンや本などを覗き込む前傾姿勢
- ☑ 片手で頬杖をつく（特に同じ側ばかりは注意!）
- ☑ 足を組む（特に同じ側ばかりは注意!）
- ☑ イスに浅く座り、背もたれに寄りかかる

1 腕を上に挙げて背筋を伸ばしましょう!

2 少し上をみるようにして、後ろへ反らします。

3 手は頭に付けないで、斜め下に片肘を引きます（左右実施しましょう）

4 両手を頭の後ろに置き、両肘を閉じて頭を前へ倒します。無理に引っ張らず腕の重さで!

5 腕の力を抜いて、そのままゆっくり上体を前へ倒します。

6 ウエストを絞るように捻ります。目線は後ろ斜め下へ。（左右実施しましょう）

7 両手でイスを押さえて前へ浅く座り、片足の膝を伸ばしてかかとを付け、つま先を上向きにします。

そのままゆっくりと上体を前へ倒します。足の後ろ側や腰が伸びているのを感じましょう。（左右実施しましょう）

1時間以上座り続けていたら、下半身の血液循環を促すために、立ち上がったり、歩いたりしましょう! 姿勢もリセットできますよ!

注意しましょう!

- ◎ストレッチ中は決して息をとめないこと!
- ◎息を吐くことを意識して、ゆっくりリラックスして実施しましょう。
- ◎1つのストレッチは15秒くらいを目安に。
- ◎イスが動かないように注意しましょう。

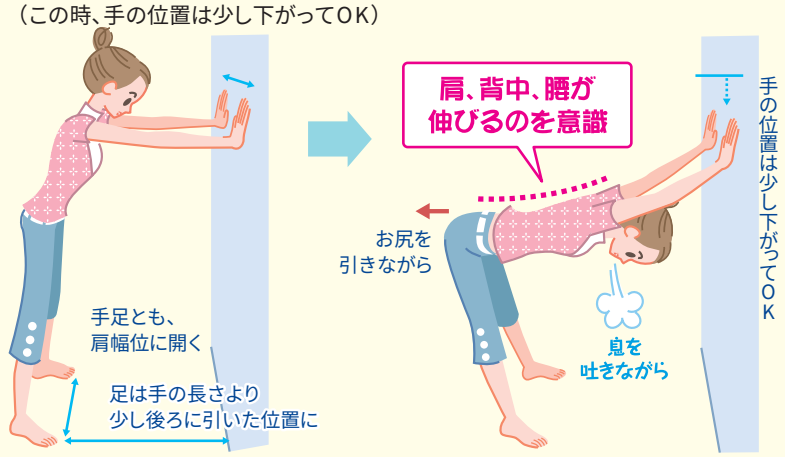
HAIJI2005年3月号

ゆがみ スッキリ! ストレッチ

日常のなにげない仕草で、カラダが“ ゆがみ ”やすくなっています!

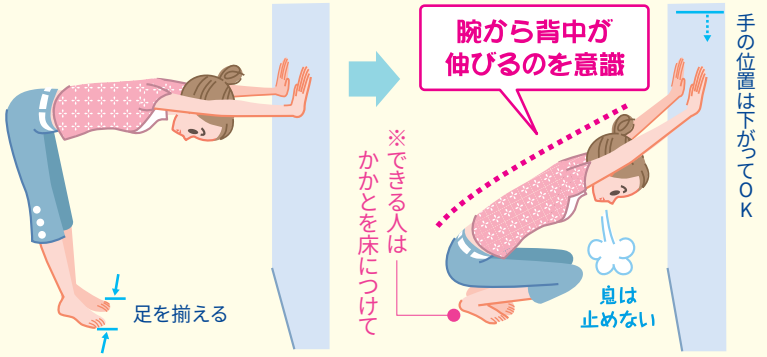
姿勢や動作の癖はもちろん、筋肉の衰えがカラダのゆがみの原因に。
そんなカラダを“ スッキリ! ストレッチ ”で
その日のうちにほぐしましょう!

1 壁に向かって両手・両足を肩幅位に広げてイラストの姿勢に。
お尻を引きながら上半身を倒して肩から腰を伸ばすようにしましょう。
(この時、手の位置は少し下がってOK)

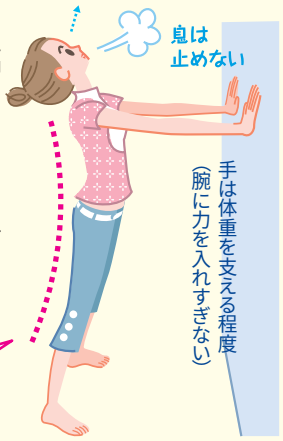


2 ❶の姿勢のまま、右側をのぞくようにして、さらに伸ばすようにしましょう。(左右実施)

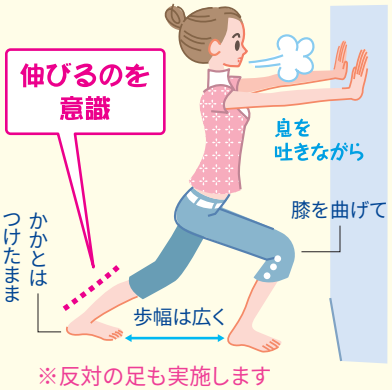
3 ❷の姿勢から足を揃えて、膝を曲げてしゃがみます。
(手の位置は下がってOK。かかとはつけたまま)



4 ❸から起き上がり、足幅を広げて少し上を見るようにして腰をそらします。
(壁に体重をかけすぎず、手で軽く支える程度に)



5 足を前後に大きく開き、前足の膝を曲げ、後ろ足のアキレス腱を伸ばします。
(後ろ足のかかとは床につけたままで)



※反対の足も実施します

6 少し歩幅を狭め、お尻を後ろへ引き、体重は後ろ足にかけます。上半身は前へ倒します。さらに出来る人は、前足のつま先を天井へ。
(❺→❻セットで左右実施)

7 最後に首、肩、腰などを回してカラダをほぐして終わり!

注意しましょう!

- ◎ストレッチの最中は決して息を止めないこと!
- ◎息を吐くことを意識して、ゆっくりリラックスして実施を
- ◎1つのストレッチは10〜15秒くらいを目安に

ゆがみ スッキリ! ストレッチ

日常なにげない仕草でカラダが“ ゆがみ ”やすくなっています!

デスクワークなど長時間同じ姿勢でいると、自分でも気づかないうちに姿勢が悪くなっています。そんなカラダに“ スッキリ! ストレッチ ”を実施しましょう!

(28〜33ページのHAIJIIエクササイズの前後に実施するのも効果的です!)

注意しましょう!

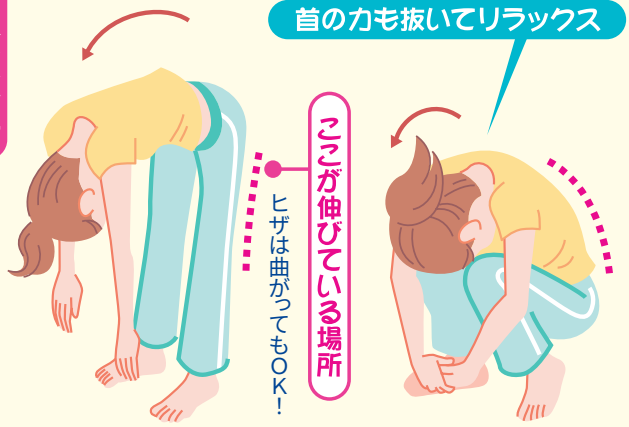
- ◎ストレッチ中は決して息をとめないこと!
- ◎息を吐くことを意識して、ゆっくりリラックスして実施しましょう。
- ◎1つのストレッチの静止は15秒くらいを目安に

1 腕を上に挙げて背筋を伸ばしましょう!

2 ゆっくりと上半身を脱力。
(背骨を一つずつ上から力を抜いていく感じです)

3 そのままヒザを抱えるようにしゃがみ、背中を丸めて小さくなりましょう。

背中と上腕のストレッチ



4 足の裏を合わせ、そこへ手をそえて座り、ヒザをゆっくり外へ広げましょう。

※この時左右のヒザの高さが違う人、要注意です! 日頃の生活動作を意識しストレッチを忘れずに。

★余裕のある人はゆっくり上体を前へ倒しましょう。

股関節や太股の裏側をストレッチ

5 ヒザを伸ばして座り、足先を左右に振りましょう。

6 足を前へ投げ出す感じで「お尻歩き」しましょう。右の手足を一緒に前へ、次に左の手足を前へ…。左右交互で10回分前進したら、今度は10回分後退します。

7 ヒザを軽く曲げ両ヒザを右へ倒し、反対側へも…左右2〜3回繰り返します。