

皆さんお元気でお過ごしでしょうか。コロナ対策でとじこもり生活を過ごしている方も多いのではないのでしょうか。コロナに負けないためにも、元気で強い体を維持しておかなければなりません。そのため家庭でできる健康体操を紹介いたします。なお、この方法は山城公民館健康促進実技講座において、講師の山崎先生（OKスポーツクラブ脇町、健康運動指導士）から教えていただいている内容です。皆さん、ぜひお試しください。

15～
30秒で
<目安>

【肩こり予防・解消体操】

- 1)力をぬいて、呼吸をつけて行いましょう！
- 2)無理せず自分のペースで！ゆっくり動かしましょう。
- 3)体操は1つだけでもOK。慣れれば4つ実施しましょう。



1. 肩上げ体操（10回）



きおつけて胸を張ります。肩を上げて2秒止めてから肩をおろします。ゆっくりと動かしましょう。

2. 前にならえ体操（10回）



前にならえで腕を伸ばします。そのまま2秒背中をよせたら、1秒前に出します。肩甲骨を意識しながらゆっくりと動かしましょう。

3. 肩甲骨よせ体操（10回）



肘を直角にして構え、そのまま後ろに動かします。胸を張り、ゆっくり肩甲骨をよせるようにしましょう。

4. 肩回しで終了



手を肩に置きます。肘で円を描く様に後方に回しましょう。

自宅で健康体操②

スクワット(下半身の強化)



【ポイント】

- 1) 正しいフォームで、呼吸をつけて行いましょう！
- 2) 無理せず自分のペースで！ゆっくり運動しましょう！
- 3) 週2～3回ペースでOK。まずは5回からチャレンジ。

10回×
3セット
＜目安＞

■基本姿勢

肩幅よりやや広めに足を開いて立ちます。足先はやや外側に向け、胸の前で両腕を組みます。



ヒザが内側を向く



ヒザがつま先より前に出すぎる

■トレーニングのポイント

基本姿勢からゆっくりと腰を下ろします。ヒザは足先と同じ方向になるようにしましょう。お尻を後ろにつきだすイメージで、ヒザをつま先より前に出さないように注意しましょう。
★初めは少し下げる程度で、慣れてきたら太ももが床と平行になるまで下げましょう。

