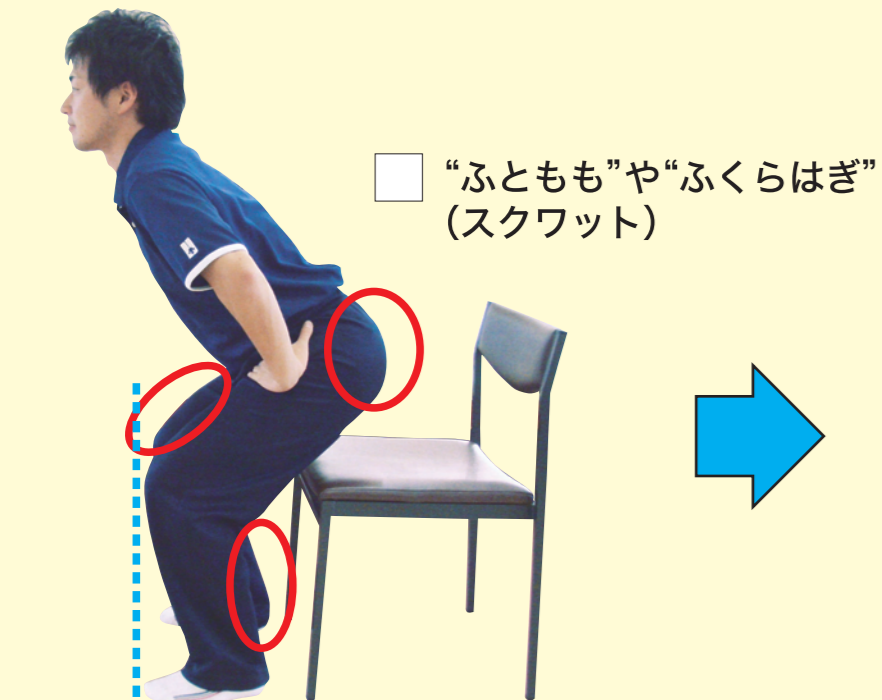
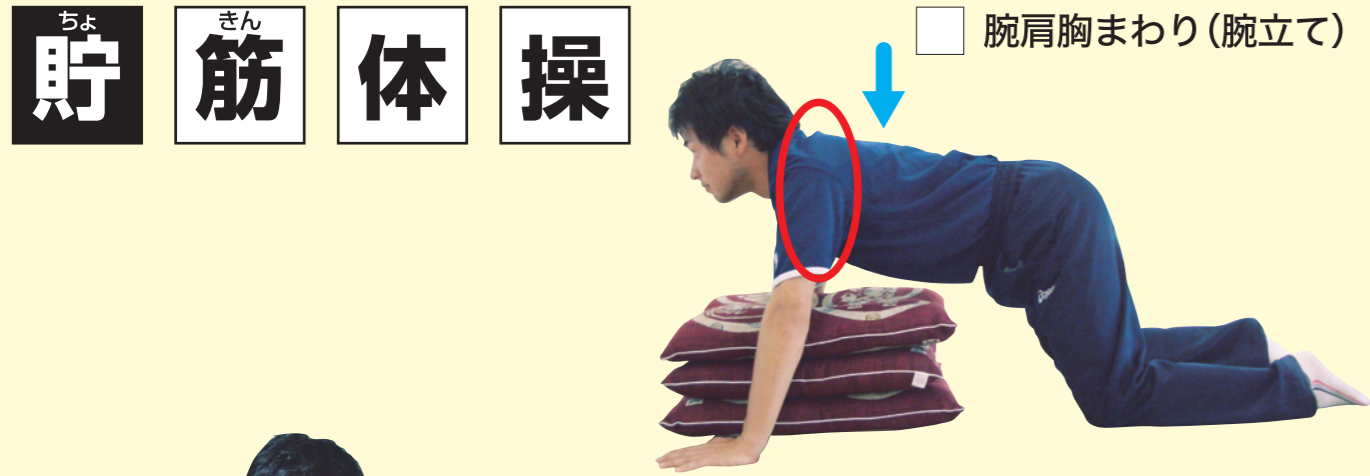


# 貯筋体操



- チェックポイント**
- 膝はつま先より前に出ない。
  - 膝と足先が同じ向きになるように。
  - 足の裏全体に体重をかける。
- ※イスに腰をかける様に行いましょう。

**ツボ!**

かかとに低い台を挟むと体重が足の裏全体にかかりやすい!



**開始姿勢)** 足を肩幅ぐらいに開き腰をおろす。  
**方法)** 背中を丸めない様に膝をのぼし立ち上がる。

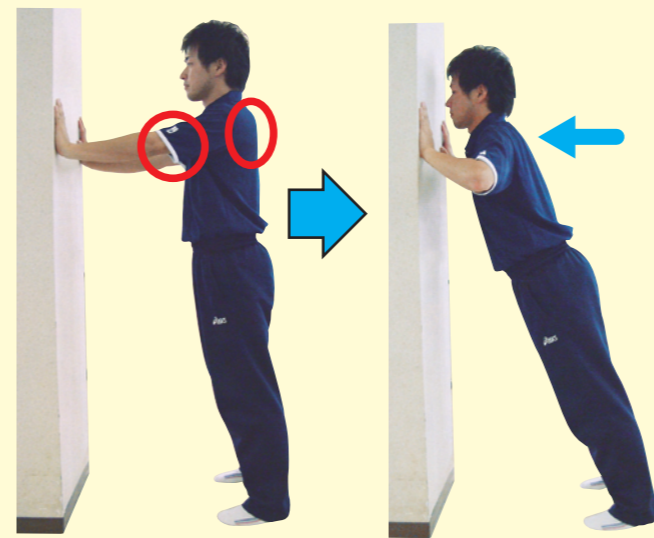
# 肩の体操

肩凝り改善

## 壁押し

**開始姿勢)** 壁より少しはなれて立ち両手は肩幅程度に開き、肘を伸ばし壁に手をつく。

**方法)** 胸が壁からこぶし1つ分くらいの所まで、ゆっくり体を近づける。その後、ゆっくりもとの位置に体をもどしていく。



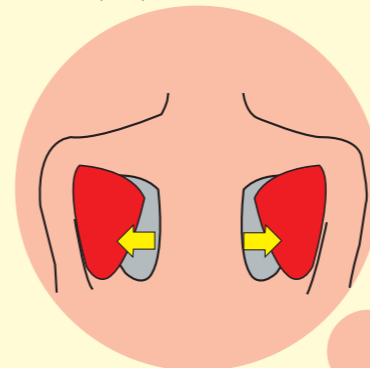
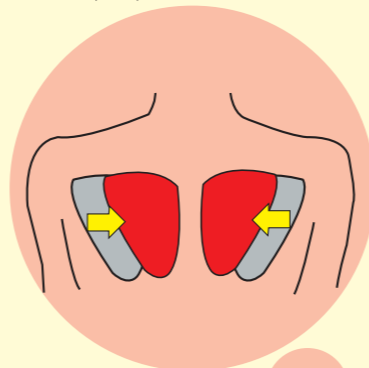
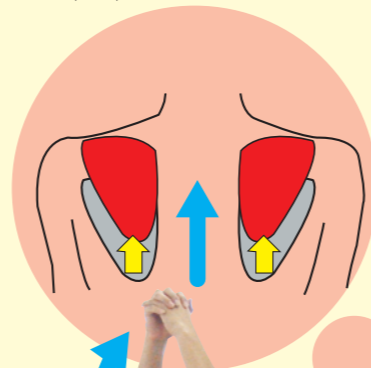
- チェックポイント**
- 胸を張るように行う。(胸の筋肉を意識して)

## 肩甲骨ストレッチ (1回につき10秒から15秒間保つ)

(1) 引き上げ

(2) 内寄せ

(3) 外寄せ



**肩甲骨の動きを意識しよう!!**

# 脚腰の体操

脚力強化腰痛予防

## 腹筋運動 **座ってできる!!**

**開始姿勢)** 椅子に浅く腰をかける。

**方法)** おへそをのぞきこむように、おなかに力を入れ体を起こしていく。



- チェックポイント**
- 手をおなかに置いて、筋肉の動きをたしかめる。

## 脚ストレッチ

**開始姿勢)** 椅子に浅く腰をかける。

**方法)** のぼした脚の方へ体をたおしていく。



- チェックポイント**
- ふともものうらがのびているのを意識する。
  - 反動をつけずにゆっくりと。



## 壁座り **負担をかけずに!!**

**開始姿勢)** 壁より少し前に立ち壁にお尻と背中をつける。

**方法)** おへそを引くように、おなかに力を入れる。  
※膝をまげるほどより効果的。



**チェックポイント**

- 終了後は立たずにむりせずそのまま横になりましょう。