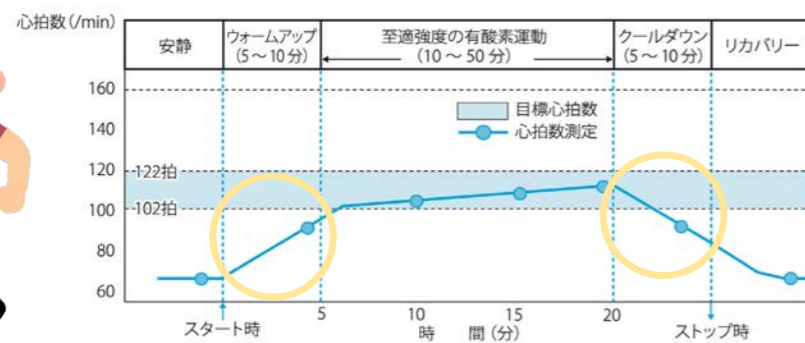


# ウォームアップ & クールダウン体操

## ウォームアップ & クールダウン体操 <上半身編>

\*腰かけて行える体操をご紹介します\*

健康な体づくりには日々の運動が必要不可欠です。少しずつで大丈夫ですので、運動習慣を身につけましょう。  
ケガ防止やパフォーマンス向上のため、運動の前にも、ウォームアップを行うことが大切です。また、運動の後にクールダウンを行うと疲労回復につながります。今回はウォームアップにもクールダウンにも使える簡単な体操をご紹介します。



前後に体操を取り入れ、安全な心拍数管理を図りましょう!

胸の運動：胸まわりの体操およびストレッチ  
(胸まわりの筋肉を伸ばすことで肩こりや猫背の予防にも効果的です)

### 3. 胸を張る体操



手を組んで後ろにうでを伸ばしながら胸を反らしたり緩めたりしましょう

### 4. 脇腹を伸ばす運動



手を組んで両うでを挙げた状態で身体を左側に傾けましょう。反対側も同様に行います。

POINT!  
骨盤を立てて身体をしっかり起こしましょう

首の運動：首のストレッチ  
(首の筋肉を伸ばすことで肩こり予防にも効果的です)

### 1. 首のストレッチ



頭の重さを利用しゆっくりと前後左右に傾けます。

POINT!  
手を使って鎖骨をしっかりと固定しましょう

### 2. 首のストレッチ



右手を頭の上に乗せ右側に傾けます。反対側も同様に行います。

POINT!  
体は傾かないように首だけゆっくりと傾けてみましょう

手首の運動：手首の体操およびストレッチ  
(手首周りを動かすことで血流の促進などにも効果的です)

### 5. 手首回し



手を組んで回してみよう。反対回しも同様に行います。

POINT!  
指を伸ばした状態で20秒程止めるとストレッチ効果が出てきます。

### 6. 手首のストレッチ



ひじを伸ばした状態で指を下向きに反らしてみよう。

# ウォームアップ & クールダウン体操

ひじの運動：ひじの体操およびストレッチ  
(うでを伸ばすことで五十肩などの予防にも効果的です)



ひじを曲げた状態でうでを上向きに持ち上げてみましょう。

POINT !  
身体を反らないようにしてうでを持ち上げると効果的です。

肩甲骨の運動：肩甲骨の体操およびストレッチ  
(肩周りを動かすことで五十肩などの予防にも効果的です)



両肩をすくめて、真下に落としてみましょう。

POINT !  
姿勢を真っ直ぐに整えて行いましょう



ひじをまげた状態でうでを背中側へ引き寄せてみましょう。

POINT !  
肩甲骨同士をくっつけるイメージで行いましょう

肩の運動：肩の体操およびストレッチ  
(肩周りを動かすことで五十肩などの予防にも効果的です)



うでを前回しに10回程回してみましょう。反対回しも同様に行います。

POINT !  
身体を捻らないように固定して行いましょう



片ひじを伸ばしたまま、反対のうでで下から持ち上げて、身体に引き寄せてみましょう。

肩甲骨の運動 応用編：肩甲骨の体操  
(肩周りを動かすことで五十肩などの予防にも効果的です)



手のひらを前におけた状態から腕を引き寄せると同時に手のひらを外向きに開いてみましょう。



POINT !  
指を伸ばした状態で20秒程止めるとストレッチ効果が出てきます。

2024年2月号では下半身編をご紹介します。

