


# 椅子に座って運動



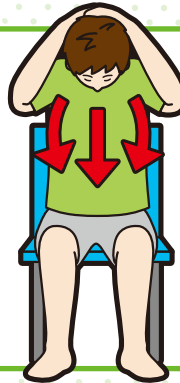
## 安全・効果的に行うためのポイント

- ゆっくり呼吸をしながら、行いましょう。
  - 反動をつけずに行いましょう。
  - 正しい姿勢で行い、痛みを感じるまで伸ばさないようにしましょう。
  - 使っている筋肉を意識しながら行いましょう。
-  は、運動が効いている場所を示します。

## ストレッチ編

### 1 首の後ろ ● 左右各5~10秒

- 1 頭の後ろで手を組み、頭を前に倒します。
- 2 頭を下げた状態から、顔を左右に向けます。



DVDチャプター-6 ①



### 2 首の横 ● 左右各5~10秒

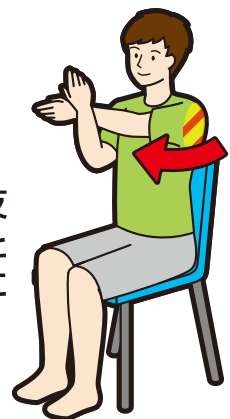
片方の手で座面をつかみ、もう一方の手を反対側の頭の横に置き、そのまま横に倒します。



DVDチャプター-6 ②

### 3 肩甲骨 ● 左右各5~10秒

片方の腕を伸ばし、反対側の手で手首のところを抱え、胸の方に引き寄せます。



DVDチャプター-6 ③

### 4 肩甲骨から背中 ● 5~10秒

両手を組んで、肘を軽く曲げたまま腕を前に突き出し、同時に背中を丸めます。(頭を軽く下げてもよいです。)



DVDチャプター-6 ④

### 5 体の横 ● 左右各5~10秒

両手を耳のところに置き、胸を開きながら、上体を横に倒します。



DVDチャプター-6 ⑤

DVDチャプター6 ⑥

6 腰の回旋

●左右各5~10秒

左手を右膝の外側に置き、右手で背もたれをつかみながら腰をひねります。  
(顔は右側に向けます。)

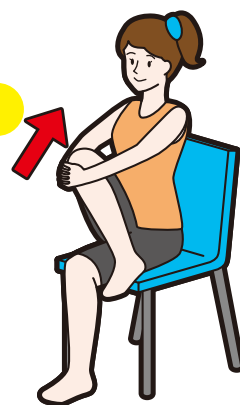


DVDチャプター6 ⑦

7 お尻の筋肉

●左右各5~10秒

足を組み、上の脚の膝を両手で抱え、胸に引きつけます。

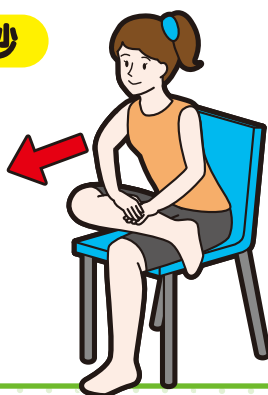


DVDチャプター6 ⑧

8 股関節まわりとお尻の横

●左右各5~10秒

足を組み、上の脚の外くるぶしを、反対側の膝の上あたりに乗せ、上体を前に倒します。(胸を張り、背中を丸めないようにしましょう。)



DVDチャプター6 ⑨

9 太もものうしろ

●左右各5~10秒

- 1 片方の脚を前に出し、膝を伸ばします。
- 2 両手を膝の上に置き、上体を前に倒します。



筋トレ編



さらに  
パワーアップ!

以下の運動をさらにパワーアップするなら、それぞれの運動を1回1秒、もしくはそれ以上のペースで10回行うと効果的!

DVDチャプター7 ⑩

10 足踏み

●左右各5~10回

両腕を振りながら足踏みを行います。

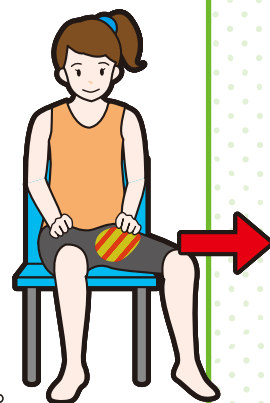


DVDチャプター7 ⑪

11 横ステップ

●左右各5~10回

足を左右交互、横に踏み出しながら足踏みを行います。



きつくしたい場合

足首に重りをつけると効果的です。

DVDチャプター7 ③

12 膝伸ばし  
(太もも前の筋肉)

●左右交互に10回

- 1 姿勢を正し、片脚ずつ膝を前に伸ばします。
- 2 この時、足先は天井を向けます。左右交互に行いましょう。

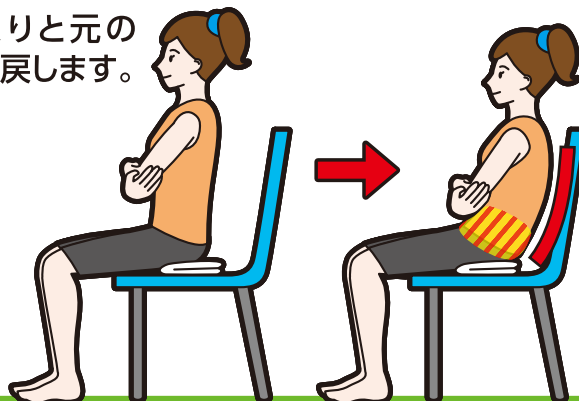


DVDチャプター7 ④

13 骨盤の運動

●ゆっくりと5~10回

- 1 椅子にたたんだタオルを置き、その上に姿勢を正して座り、胸の前で両腕を組みます。
- 2 お腹をへこますようにゆっくりと骨盤を後ろに傾け、背もたれに腰が付くように背中を丸めます。
- 3 ゆっくりと元の姿勢に戻します。



DVDチャプター7 ⑤

14 両もも上げ ●5~10回

- 1 椅子にたたんだタオルを置き、その上に姿勢を正して座ります。
- 2 両手で座面をつかみます。
- 3 体を少し後ろに傾け、両膝を胸の方にゆっくり近づけます。
- 4 胸の方に近づけた脚をゆっくりと元の状態に戻します。

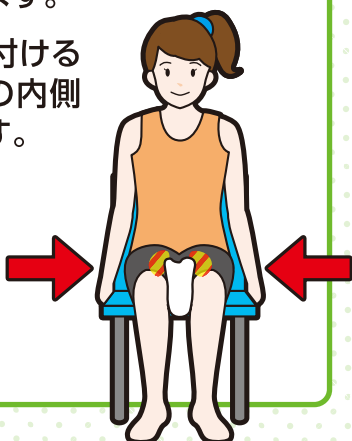


DVDチャプター7 ⑥

15 ももの内側の筋肉

●5秒×5~10回

- 1 姿勢を正し、両膝の間にたたんだタオルを挟みます。
- 2 タオルを締め付けるように太ももの内側に力を入れます。
- 3 タオルを締め付けた状態で5秒数えます。



DVDチャプター7 ⑦

16 ももの外側の筋肉

●5秒×5~10回

- 1 姿勢を正し、両脚を閉じて膝の上で交差させるようにタオルを巻きます。
- 2 閉じた両膝を開くように太ももの外側に力を入れます。
- 3 その時、両手で握ったタオルの端をそれぞれ外側に引っ張ります。
- 4 引っ張った状態で5秒数えます。

