

# コロナに負けるな！ 自宅で出来る体操！

全12項目

運動は全12項目となっています。

## 首のストレッチ



首のストレッチです。

耳を肩に近づけるように首を傾けて、  
10秒間保持します。

手を使って、行くと良く伸びる感じがわかると  
思いますが、無理せず行ってください。

## 首まわし



首回しです。

ゆっくりと首をおおきく回します。

左右5回ずつ行います。



肩のストレッチです。  
腕を伸ばしたまま、胸の前に持ってきます。  
その状態で反対の手で伸ばした腕の肘を  
押さえます。  
この時に肩の前の方が伸びるのを  
感じてください。  
この状態で10秒間保持します。



肩甲骨回しです。  
肘で後方に円を描くように回します。  
これを10回行い、反対回しも行います。



手首のストレッチです。  
腕を前に伸ばして、手首をそらしませす。  
指を曲げる筋肉を伸ばすために、  
掌を外側に向けて、指を伸ばします。  
その状態で指をそらし、10秒保持します。  
次に掌を内側に向けて、握りこぶしを作り、  
下へ曲げます。  
その状態で10秒間保持します。



脇腹のストレッチです。  
腕を伸ばして、脇腹のストレッチを行います。  
この状態で10秒間保持します。  
この時に身体が、前に倒れすぎないように  
しましょう。



背筋のストレッチです。  
両手を胸の前で組んで、体をひねります。  
この状態で10秒間保持します。  
ポイントは胸を張った状態で後ろをみるように行  
います。



机を使った筋トシです。  
行う場合は机が動かないことを確かめてから  
行ってください。  
机を持ち、体はお辞儀過ぎないように  
肘の屈伸を中心に行います。  
これを10回ゆっくりと行います。



次に壁を使った筋トシです。  
腕を伸ばした状態で肘の屈伸を利用して腕立て伏せを行います。  
ポイントは体幹をまっすぐに保持することを意識しながら、10回行います。



太腿の裏のストレッチです。  
片足を前に出した状態で、つま先に手を伸ばします。  
その状態で20秒間保持します。  
片方も同様に行います。



座った状態で膝伸ばしを行います。  
この時つま先を挙げるように行くと効果的です。  
これを交互に10回行います。



座った状態でつま先上げです。  
その状態で10秒間行います。



座った状態で踵上げです。  
その状態で10秒間行います。