

# 運動不足解消プログラム ～肩甲骨を動かす、肩のスッキリ体操～

～注意点～

- 1.呼吸を止めずにリラックス
  - 2.気持ちの良い程度に
  - 3.反動をつけずに
- ※体調の良くない時、痛みがある場合は行わないようにしましょう。

## ①肩の上げ下げ 10回



両肩を耳に近づけ、力を抜いて両肩を下げます。

## ②肩押し腕振り 左右10回



肩の真ん中あたりを指で押し、腕を前後に振ります。  
※気持ちが良い程度に行いましょう。

## ③背中と胸のストレッチ 各10秒



両手を胸の前で組み、背中を丸めて腕を前に伸ばします。  
両手で背もたれを掴み、肩を後ろに引いて胸を張ります。

## ④首のストレッチ 左右10秒



片手で頭を抱え、手の重みでゆっくり頭を横に倒します。  
※肩が上がらないように行いましょう。

## ⑤肩まわし 前回し、後ろ回し5回



肘を曲げ、肩もしくは鎖骨付近に手を置きます。  
肘を大きく円を描くように回します。  
※肩甲骨の動きを意識し、無理のない範囲で動かしましょう。

## ⑥首まわし 右まわし、左まわし5回



肩の力を抜いて、ゆっくり回します。  
※痛みや、しびれがある場合は無理をせずに中止しましょう。

## ⑦肩と腕の曲げ伸ばし 5回～10回



胸を張り万歳の姿勢から、肘を曲げて腕を下ろします。  
※痛みがある場合は無理をせずに中止しましょう。