

# 座ったまま

# ストレッチ・筋トレ



宣言  
明るい笑顔  
すぐ返事  
伝える元気

かちどき薬品 ホームページ  
げんき君 健康に関する情報がいっぱい  
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ 

かちどき薬局のブログ  
[ameblo.jp/kachidoki-blog](http://ameblo.jp/kachidoki-blog)



Seedling 2019 11月号

Copyright © 2019 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>  
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp>

# 座ったまま

# 手軽に体を動かそう！

待ち時間の間に、座り仕事・勉強中の合間に座ったまま行うストレッチ・筋トレをご紹介します！

長時間座っていると体が硬くなり疲労がたまりやすくなります。立ったり大きく体を動かせない時は、座ったまま腕や足を伸ばすだけでも十分な運動になります。また、仕事や勉強の合間に行えば、体がほぐれ、集中力アップにもつながります。空いた時間を利用して始めてみましょう。

## 正しい座り方

座り方によっては、猫背や骨盤の歪みを引き起こします。まずは、正しい座り方を確認しましょう。



## ～体を動かす際のポイント～

- ・無理をせず、体に痛みを感じたらそこで止めてください。
- ・こまめに水分補給をしましょう。
- ・呼吸を止めずにリラックスした状態で行いましょう。
- ・動かしても筋肉が伸びていると感じられなければフォームを再確認しましょう。

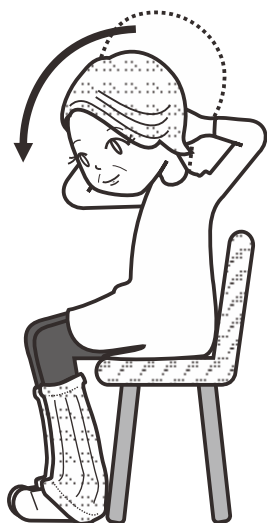


## 首筋伸ばし

首筋から肩甲骨までの筋肉を伸ばし、背中の中の緊張をほぐします。

- ①後頭部で両手を組みます。
- ②首の力を抜きながら、両手の力を使って顔を下に向けます。
- ③ゆっくりと呼吸をしながら、首筋から肩甲骨を10秒間伸ばします。

☆2セット



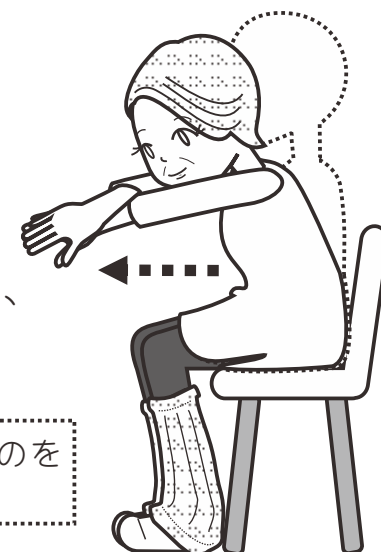
## 背中伸ばし

首から背中に広がる筋肉を伸ばすことで、背中全体の血行が良くなります。

- ①腕を前方にクロスして両手の手のひらを合わせます。
- ②そのままゆっくりと呼吸をしながら上体と腕を前へ出して、下を向き背中を丸めます。

☆7秒×2セット

背中が伸びているのを意識しましょう



## 脚伸ばし

脚全体の血行を良くし、膝下の筋力アップになります。

- ①右足を前に出すように上げ、膝を伸ばします。
- ②3秒間キープしたら、力を抜き下ろし、5回繰り返します。反対側も同様に行います。

☆左右5回×2セット



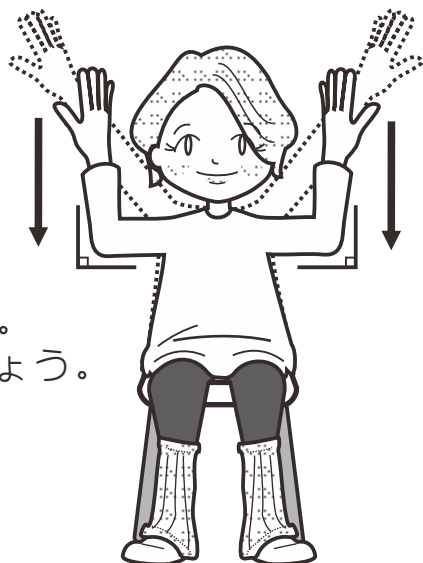
## 肩甲骨の開閉

猫背で丸まった背中や肩を伸ばし、肩甲骨周辺の範囲の広い筋肉を鍛えます。

①座ったまま、手のひらを外に向け両手を上げます。

②手のひらを外に向けたまま肘を肩の高さまで下ろします。肘は90度になるようにしましょう。

☆10回×2セット



## かかと上げ

ふくらはぎが鍛えられ、血液を全身へと流します。

かかとを上げて、つま先立ちを3秒間行います。

☆10回×2セット



## ツイストトレーニング

お腹の横の筋肉（腹斜筋）を鍛え、体の左右のバランス力を向上します。

①椅子に浅く腰掛け、後頭部で両手を組みます。

②胸を張り、背筋を伸ばしゆっくり左にひねります。反対側も同様に行います。

☆左右20回×2セット



## ツイストウォーキング

①左肘と右膝をタッチさせるように体をひねりながら右足を上げます。

②反対側の右肘と左膝も同様に行い、交互に繰り返します。

☆20回×2セット



# ツイストレッグレイズ

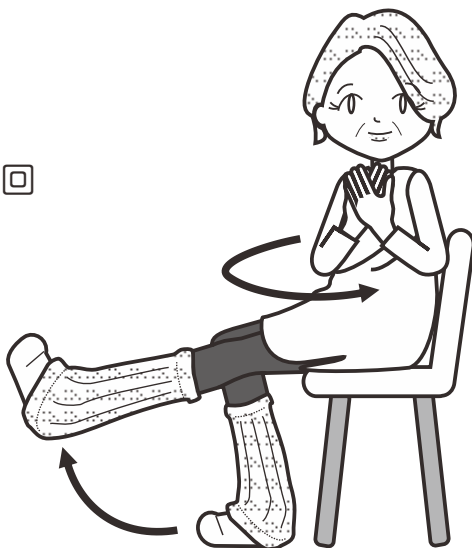
足を上げながら腹筋を鍛えられるトレーニングです。

①両手を胸の前で組みます。

②左足の膝を伸ばして上げ、同時に体を左にひねります。呼吸を止めずに、体をひねる時に息を吐きます。

③元に戻したら、反対側も同様に行います。

☆交互にゆっくりと10回～20回



# バランスレッグレイズ

下半身に加え、体の軸となる体幹を鍛えます。

①椅子に浅く腰掛けます。両手を横に開き、片膝を上げます。上げた時に姿勢が崩れないようにしましょう。

②膝を上げた状態を1秒間キープします。反対側も同様に行います。

☆交互に10回～20回

