



1人でできる!

令和4年4月

Vol.13

おうち

で簡単トレーニング

今回のテーマ

“ 首のストレッチ ”

～運動をする際のポイント～

- ・ 動きやすい服装
- ・ 室温を調整
- ・ 体調・体力に合わせて無理をしない
- ・ 運動するスペースは1畳分あればOK
- ・ 水分補給のための飲み物を準備
- ・ 痛みを感じたらすぐやめる

## 首（横）のストレッチ



- ①片手を頭に乗せ、頭を横に倒し  
少し負荷をかける
- ②10秒キープ

**POINT** 

肩の力を抜く！

## 首（後ろ）のストレッチ



- ①後頭部に両手乗せ、おへそを見ながら  
頭を前に倒し少し負荷をかける
- ②10秒キープ

**POINT** 

背中が丸まらな  
いように！

## 首（前）のストレッチ



- ①胸の前に手を置き、天井を見るように顔を上げえていく
- ②10秒キープ

### POINT

腰をそらない  
ように！

### 【指導員から】

- ・無理せず動かせる範囲で、心地良い強度で行いましょう。
- ・呼吸は止めず、繰り返し行いましょう。
- ・力まず、リラックスして行いましょう。
- ・背筋を真っ直ぐな姿勢に保ちましょう。

QRコードから動画も  
ご覧いただけます！



澁谷サービス公社