



1人でできる!

令和2年7月

Vol.2

おうちで簡単トレーニング

今回のテーマ “背中ストレッチ・トレーニング”

～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
- ・呼吸は止めずに、自然な呼吸を意識しましょう
- ・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

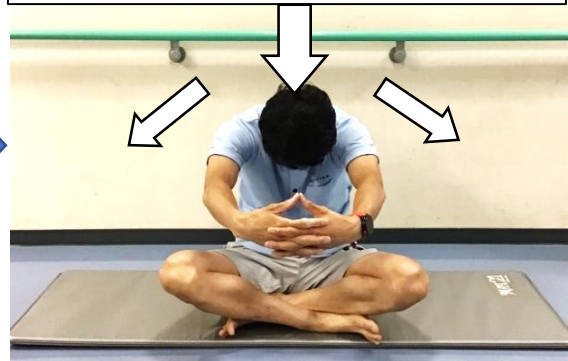
①背中のストレッチ

手のひらを内側に
両手を組んで前方に出す



②背中のストレッチ

おへそをのぞくように身体を丸める。前と左右も



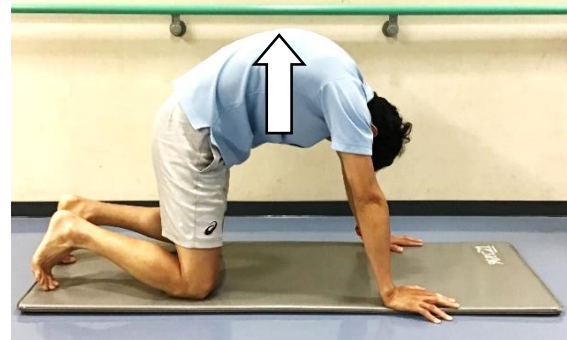
③背中のストレッチ

片手で、遠くのものを触りに
いくように伸びる



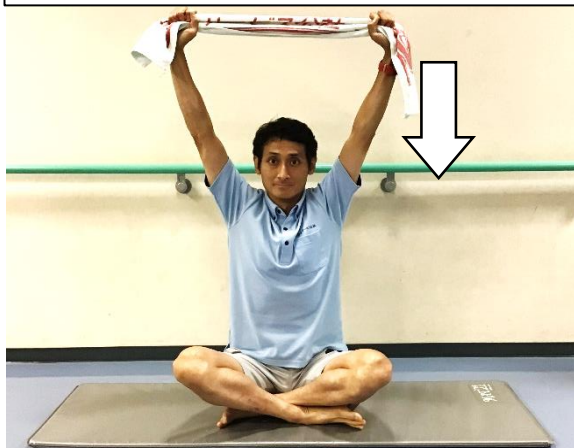
④背中のストレッチ

両手両ひざを地面につき、
猫のように背中を丸める



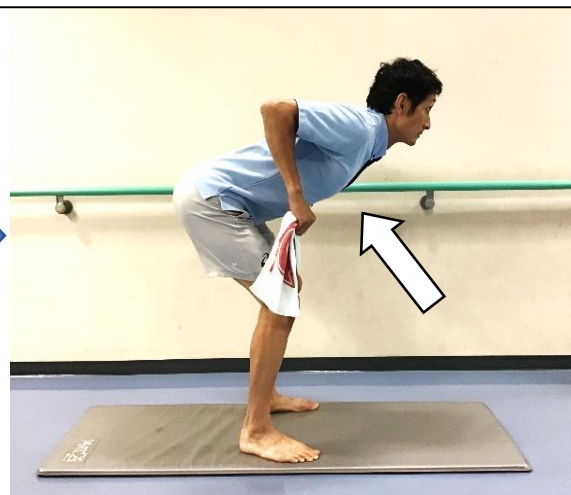
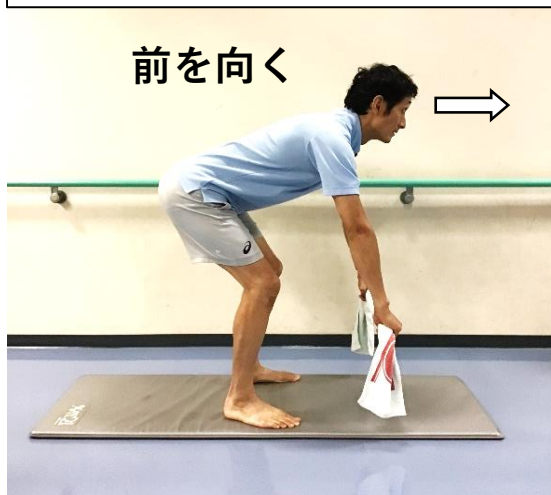
⑤背中のトレーニング

タオルを持って腕を上げ下げする



⑥背中のトレーニング チャレンジ編

中腰になって腕を胸に引き寄せる ※無理のない範囲で



【指導員から】

- ・背中のトレーニングは10回×2セットを目安に週1回以上行いましょう
- ・体勢がキツイ場合は椅子に座りながらやってみましょう
- ・毎月1回新しい運動を紹介します。次回をお楽しみに
- ・バックナンバー（Vol.1）が必要な方は、配布施設のスタッフにお声掛けください