



1人でできる！

令和2年6月

Vol.1

自宅で簡単トレーニング

今回のテーマ “深呼吸・首のストレッチ”

～運動をする際のポイント～

- ①動きやすい服装
- ②運動するスペースは1畳分あればOK
- ③室温を調整
- ④水分補給のための飲み物を準備
- ⑤体調・体力に合わせて無理をしない
- ⑥痛みを感じたらすぐやめる
- ⑦呼吸は止めずに、自然な呼吸を意識しましょう

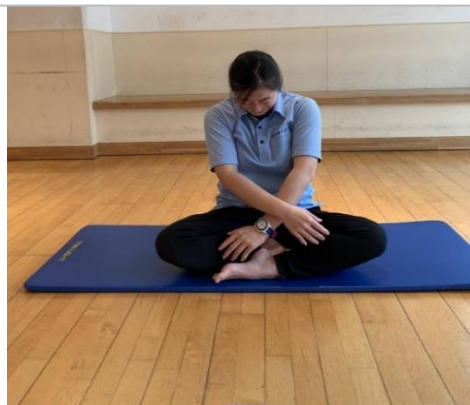
①深呼吸

両腕を広げて吸い込む



②深呼吸

身体を丸めながら吐く



③伸び

両手を組んで上に伸びる



④伸び

両手を組んで横に倒す



⑤首（後ろ）のストレッチ
頭を前に倒し、両手を頭に



⑥首（前）のストレッチ
親指であごを持ち上げる



⑦首（横）のストレッチ
頭を横に倒し、片手を頭に



⑧首回し
ゆっくり大きく回す



【指導員から】

- ・自宅にいて全身が固くなっています。体の様子を感じながら、少しずつ慣らしていきましょう
- ・運動の目安は、1日1回以上。慣れてきたら、朝・夜1回ずつなど増やしていきましょう