

回覧

令和5年第2回らっくらく ストレッチ ニューライフ体操教室参加者募集

福島市で体操教室を主宰するインストラクター水戸章さんに、誰でも自宅で簡単にできるストレッチと、体の痛みを引き起こす要因について教えて戴きます。

- 参加対象 保原36町内会地区の方
- 募集人員 成年男女 20人
- 日時 令和5年9月30日(土)10時～
- 参加費 無料
- 会場 保原中央交流館 3階 大会議室
- 講師 ニューライフ体操教室主宰 水戸 章 様
- 締切り 令和5年9月20日(水)
- 申込 NPO法人保原中央自治振興会までお申込願います。
保原中央交流館2階 TEL563-1131
(受付時間 9:00～17:00 土日祝日はお休みです)

らっくらく ストレッチ!

～楽な体操で体をラクに～ vol.4

福島市で体操教室を主宰する水戸章さんに、誰でも自宅で簡単にできるストレッチと、体の痛みを引き起こす要因について教えていただきます。第4回は胸を伸ばして胸を開くことで、四十肩や腕の痛みにも効果がある、胸開き体操です。

インストラクター
水戸 章 さん
ニューライフ体操教室 主宰
所在地/福島市湯原町2-111-8
簡単なストレッチで体の歪みを整える体操教室。2月8日(土)10:10～、アクトエブリーセンターアクトエブリー(福島市安積町1-18MAXビル4階)和室で教室を開く。 問/TEL090-2368-5918

寒さで体がちぢこまっていたり、長時間パソコンやスマートフォンを見ていたりしたために、年代問わず若い人でも肩凝りや腕の痛みに悩む人が増えています。現代生活では前かがみの体勢が多く、胸を反らしたり腕を後ろに回したりする動作が極端に少ないため、腕や肩がどんどん凝り固まっています。歩くときも腕が前には振れているのに、後ろにはあまり振れていない人を見受けられます。腕は前後に均等に振って歩くことを盲段から意識しましょう。今回の体操も壁があればどこでもできますから、毎日気付いたときにやってみてください。肩が軽くなり腕も上げやすくなっているはずです。

腕を伸ばして胸を開く

① 始めに足を肩幅に広げ、真上にできるだけ腕をピンと上げ、自分の腕がどこまで上がるか確認してください(①)。壁の方を向いて、腕の正面に真っすぐ片手をつきます(②)。そのまま手のひらを外側に45度傾けます(③)。手を壁につけているのかという人は柱や壁の角などに手首を引っかけるといいです(④)。腕を残したまま体を外側にねじり、大胸筋を開きます。無理のない所で止め20～30秒キープ(⑤)。もう片方の手も同様に行います。体操が終わったらもう一度①のように腕を上げ、効果を確かめてみてください。

Point

手をつく位置は顔の高さかそれよりも多少高めにしてください。体をねじる際は、「痛み持ちにくい」と思う所で止めてください。

問合せ

NPO法人保原中央自治振興会 TEL563-1131