

## 体操で足腰を鍛えましょう！

健康運動実践指導者：西山史織

暖かくなり外出しやすい季節となっています。体も動かしやすいので、運動をする機会を増やしていきましょう。

今回は、タオルを使って行う肩こり予防の体操を紹介します。自宅でも簡単にできるので、ぜひ行ってみてください。

では、始め  
ましょう！

## 準備

椅子に少し浅めに腰を掛け、両足がしっかりと地面につくようにする。背筋を伸ばして座る。姿勢が整ったら、さっそく体操を始めましょう！！



## 肩こり予防体操 ①



## Step1

頭の上までタオルを上げます。  
できるだけ肘を伸ばしましょう！

10回1セット 1日2~3セット

## Step2

両肘を曲げながら、頭の後ろにタオルを下していきます。  
肘を下げすぎないように注意しましょう！



## 肩こり予防体操 ②

## Step1

頭の上までタオルを上げます。



## Step2

片方の手を下げてから、  
もう片方の手も下げていきます。



## Step3

左右それぞれ行って  
みましょう！