

## 姿勢保持能力向上体操

健康運動実践指導者：西山史織

マスクをして過ごすことが多くなったので、例年よりも熱中症や脱水に気を付けながら運動をしていきましょう。

今回は、体幹を鍛え、良い姿勢を保持できるようにするための、四つ這い姿勢と伏臥位（うつ伏せに寝る）の姿勢で行う体操を紹介します。



## 準備

☆周囲に物や障害物がないか確認しベッドや床に横になる

☆力みすぎずに適度にリラックスする

姿勢が整ったら、さっそく体操を始めましょう！！

## 姿勢保持能力向上体操 ① 左右 10 秒 1 セット 1 日 2~3 セット

安全な場所で四つ這い姿勢になります。

左右どちらかの足をまっすぐ上げていきキープします。



お腹や背中に力を入れるイメージです。  
腕や肩に痛みがある場合は、無理をしないように！

足上げが簡単な方は…

反対の手も上げてみましょう！

体が一直線になるようにしましょう。



## 姿勢保持能力向上体操 ② 左右 10 秒 1 セット 1 日 2~3 セット

伏臥位で両肘を立ててから…

お尻を上げてキープします。



お腹に力を入れるイメージです。  
お尻を上げすぎないように腰をそらないように注意しましょう。

お尻上げが簡単な方は…

両ひざも上げてみましょう！

お尻を上げすぎないようにしましょう。

