

元気だらゝ通信

第3号

令和2年8月1日



新型コロナウイルス感染症の影響で、外出する機会が少なくなっています。
自宅でできる体操を紹介しますので、チャレンジしてみましょう！

こんにちは。健康運動指導士の伊藤です。暑い日が続いていますので、
しっかり水分補給をして熱中症に気をつけましょう。
今回は基本となる呼吸を意識して体幹を整える運動から始めましょう。

呼吸
の
役
割
リ

① 生命の維持：

1日に約2万回呼吸を行います。呼吸は生きていくために最も重要なもので、毎日欠かさず行います。

② 心の健康

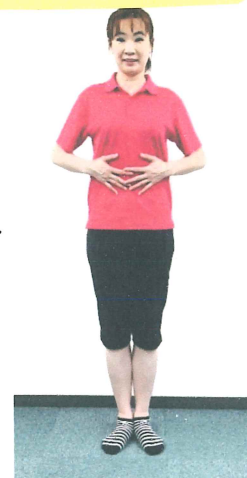
呼吸により気分を変えることもリラックスすることもできます。

③ 身体の健康

呼吸に使う筋肉と、姿勢を保つ筋肉は同じ。
それこそが体幹の筋肉です！

基本の姿勢

手をお腹にあてリラックスします。



いずれの姿勢も共通して 膝もとじ、かかとをしっかりとくっつけましょう。

STEP 1

【準備体操】

鼻から息を吸ったら
口から「フー」と
おなかを凹ませる
ように意識をしながら
深呼吸をするように
息を吐ききる

STEP 2

【リラックス】

鼻から息を吸ったら
口から「ハ・ハ・ハー」と
ため息程度の強さで
声を出して息を吐く

最後は長く伸ばして
吐ききる

STEP 3

【トレーニング】

鼻から息を吸ったら
口から「ハ・ハ・ハー」と
強い呼吸で大きな声
を出して息を吐く

最後は長く伸ばして
吐ききる

椅子に座った
ままできる
体幹ストレッチ



姿勢を保ったり、手足を振って歩く際、体の軸を
整え、重くしやすい体づくりをしましょう。

- ① 足は肩幅に開いてしっかりとすわります
- ② 両手で広くタオルを持ち、息を吐きながら
それぞれの方向へゆっくり動かして大きく伸ばします
(10秒数えるといい)



姿勢を正す
体幹
トレーニング

お腹、お尻、下肢の筋肉を
きたえることで体の軸を強化する

- ① 仰向けに寝て両膝を立てる。
※床と腰の間があかないように



- ② ゆっくりと「1、2、3、4、5」と
数えながらお尻をもた上げる



お腹やせ
体幹
トレーニング①

- ③ 両脚をもち
上げて10秒
キープする



お腹やせ
体幹
トレーニング②

上体あおし

- ① 仰向けに寝て両膝を立てる
- ② あおそものをきこむようにして
頭をあおす
- ③ 息を止めないように「1、2、3…」と
声に出して数えを数える



5~10秒間

※肩甲骨が床からはなれるといいですOK。

いかがでしたか？

姿勢や重く作業は体幹で
決まります。まずは毎日の
「呼吸」を意識することから
体の軸を整えましょう。
若々しく美しい姿勢を
目指しましょう！

(体操指導) 健康運動指導士 伊藤朋子