

まめなくんの手ぬぐい体操 ～益田圏域版～

ちょっと運動・ずっと運動



手ぬぐい1枚でできちゃう!

□ 効果・目的

気持ちよく肩周り、首回り、腰、胸や背中を動かして、上半身のコンディションを整える。さらに下半身の動きも加えて、全身のからだのコンディションを整える。
※慣れてきたら、手ぬぐいを長めに持ってみましょう。可動域が広がります。

□ 注意点

痛みがある動きはしないように！
息を止めず、自分のペースで！



基本の姿勢



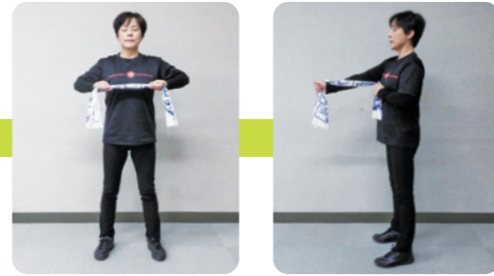
イスに座ってもできますよ

最初はウォーミングアップ

- ①足を肩幅に開き、胸を張る。
- ②顔を上げ、正面を見る。
- ③手ぬぐいは肩幅で持ち、腕は下げる。

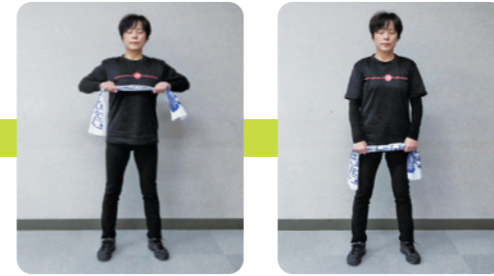


体を温める



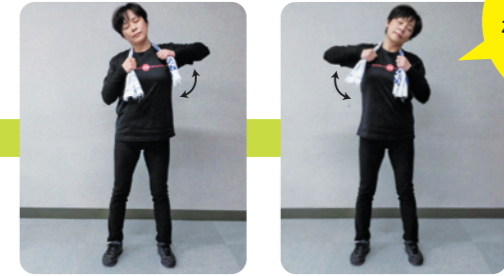
- ①胸の前で手ぬぐいを握る。
- ②左右の手を交互に胸元から前に突き出す。
※「エイッ！」と声をかけながら

背筋のばしと上半身ほぐし



- ①胸の前で手ぬぐいをピシッと張る。
- ②手ぬぐいを緩めて腕を下ろす。

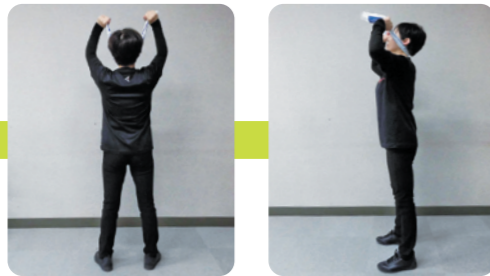
リンパを刺激



「うさぎとかめ」を歌いながら♪

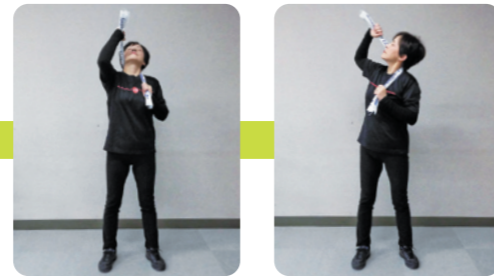
- ①手ぬぐいを首にかける。
- ②ひじを肩の高さに上げる。
- ③左右交互に脇をバタバタする。

首のばし



手ぬぐいを首にかけ、頭を持ち上げながら、首、背中、腰まで気持ちよくのばす。

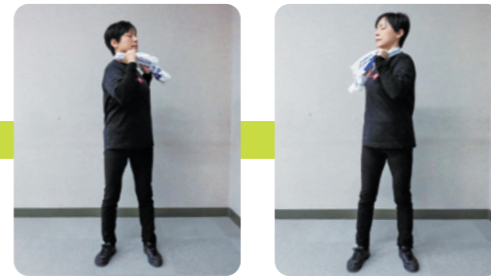
肩回し



- ①手ぬぐいを首にかける。
- ②左右交互に、握った拳を見ながら正面上から後方へ回す。

次はストレッチ

腕ふり



手ぬぐいを首にかけ、腕を大きくふりながら腰をひねる。

上体ひねり



肩の高さに上げたひじを後方に引きながら上半身をひねる。
※ひねるときは顔も一緒に

脇のばし



- ①手ぬぐいを肩幅で持ち、上に上げる。
- ②左右交互に倒す。

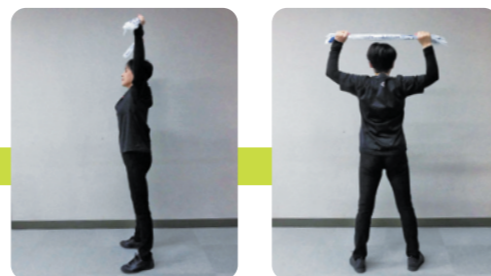
最後は筋トレ

大胸筋を鍛える



- ①胸の前で手ぬぐいを握る。
- ②手ぬぐいを左右に引っ張る。
(10秒×3回)

広背筋を鍛える



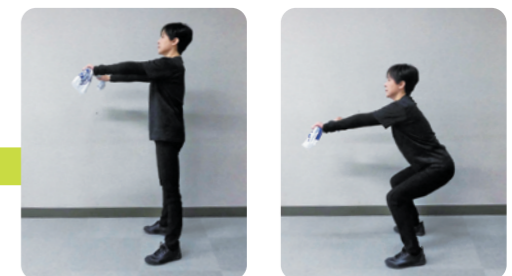
- ①手ぬぐいを肩幅で持ち、上に上げる。
- ②手ぬぐいをゆっくり両側に引っ張りながらおろす。※肩甲骨を寄せる

腿上げ



- ①手ぬぐいを肩幅で持つ。
- ②膝を左右交互に手ぬぐいにあてる。

スクワット



- ①顔は正面を向き、両手を肩の高さで前に出す。
- ②いすに腰掛けるようにお尻を後ろに引く。
※ひざがつま先より出ないように