

# ■肩こり・腰痛体操

H24. 4. 12 校務員研修会資料



★まずは肩回りの筋肉をほぐす運動です  
両腕をグルグル回します。ゆっくり大きな円を描いて回します



両肩を持ち上げて、ストンと落とします。ギューっと絞りながらもう一度、ストンと落とします



両手(指の先)を肩に置き、肘で大きな円を描くように回します。  
肘が遠くへ遠くへ通るようなイメージで回します



★首筋・首の運動を行います  
まずは首を前後にゆっくり倒します



左右。反対の手で頭の横を持ち、グーっと首筋を伸ばします



右回り、左回りにゆっくりと回します



腰に手を当て、おへそをのぞき込むようにし、背中丸めながら後ろへ突き出します



体を起こし、(お腹を前へ突き出すように)胸を張ります



左右にねじります



両手の平をももの下に敷き、足を肩幅より大きく開き、上体を股の間に倒します

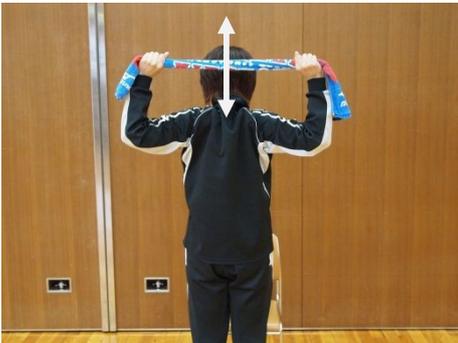


★次はタオル体操を行います。タオルを使うことで、よりストレッチ効果が得られますし、タオルを使った筋力トレーニングとしても利用できます

タオルを頭の後ろにかけ、ゆっくりとタオルを引っ張りながら首を前に倒します



右手側のタオルを下に引き、顔を斜め左下方を向きます  
\* 左側も同様に行います



両手を頭の真上に上げます(余裕があればやや後方へ上げます)  
頭の後ろで、肩甲骨と肩甲骨を寄せるようにタオルを上下させます  
\* 上下10回



両手を真上に上げ、体側(体の横側)を伸ばすように体を右側に倒します。  
\* 左側も同様に行います



両端を持ったタオルを斜め下方へ突き出し、おへそをみます。  
タオルは前へ突き出し、背中丸めるように後方へ突き出します  
お互いに引っ張りあっこするイメージですね



左下方へタオルを突き出します。上記同様に、タオルの突き出しと背中の突き出しで引っ張りあっこします。



タオルを背中の後ろで写真のように持ちます。  
タオルを上下させ、肩甲骨をほぐします。



タオルを後ろ側で持ち、腕を斜め45度引き上げます。胸をしっかりと張り、顔は前方をみます。余裕があれば下の写真のように、タオルを巻きつけるようにくるりと一回転させて短く持ち、同様な体操を行います



上の状態からゆっくりと体を前傾させて腕を引き上げ、ももの裏側を伸ばします



★次は、腹筋運動&腰回りのストレッチです

**\* 腹筋運動**

お腹に手を当て、大きく息を吸い込んでお腹が膨らむのを確認します。吸い込んだら3秒間キープ。ゆっくりと息を吐き出します



**\* 腹筋運動**

両手を頭のうしろに当てます。\* 両脇が閉じないように、開くのがポイント！

ゆっくり頭を床から持ち上げ、おへそをみます。



**\* 腹筋・お尻のトレーニング**

息を吐きながら、ゆっくりとお尻を持ち上げ、3秒間キープします。息を吸いながら、ゆっくりとお尻を元に戻します。

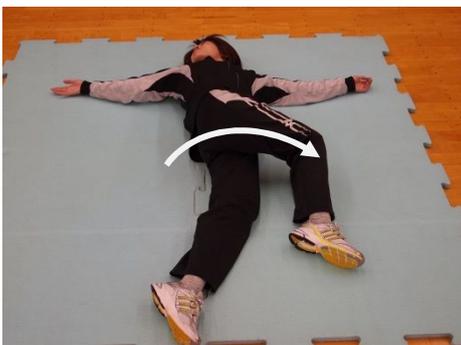


**\* ここからは腰回りのストレッチ**

膝を90度に折り曲げ、ゆっくりと右側に倒します。

\* 両手の平を下に、両肩が浮かないように倒すのがポイント！

\* 左側も同様に行います。



片方の足を伸ばし、上記と同様にゆっくりと右側に倒します。



右膝を抱え、胸の方に引き付けます。

\* 左側も同様に行います。



両膝を抱え、胸の方に引き付けます。



★足の開きをチェックします。かかとを付けた状態で行います。  
\* 写真で右側の足が開いているのが分かります。



開きの大きかった方の足を下にし、反対の足を組んで内側に倒します。  
\* 膝を床に押し当てるように、30秒間同じ姿勢をキープします。



開きの大きかった方の足を後ろにし、写真のような形をとります。  
膝の角度をすべて90度にし、膝を抱え込むように前方に倒します。  
\* 30秒間同じ姿勢をキープします。



★ゆらゆら体操  
両手の平を下にし、膝を少し立てます。  
尾てい骨を床に押し付けた状態で、腰を左右にスイングします。  
\* ゆらす範囲は左右に1~3cmの範囲内で行います



片方のものの上に足をかけ、膝より下部分を、ぷら～んぷら～んと30秒間ゆらしませう。

\* 反対側も同様に行います。

\* ぷら～んぷら～んと口に出しながら行おうとなおGOOD!



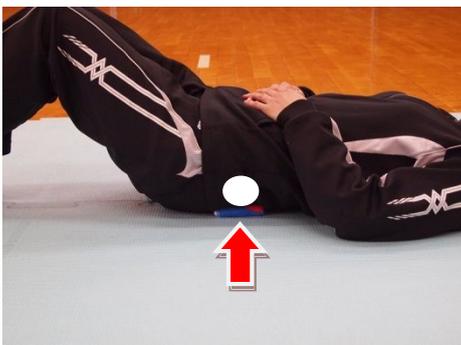
片方の膝の上に、反対側のふくらはぎをのせ、ごりごりとマッサージします。

\* 膝に痛い部分をすりつけるように行います。

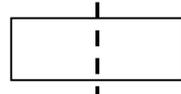


両膝をを起こし、足を肩幅よりも大きく開きます。起こした膝を片方ずつ内側へ倒します。

\* 一分間繰り返す

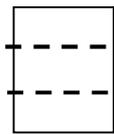


\* 寝る前のワンポイント



タオルを横長に持ち、半分におります。

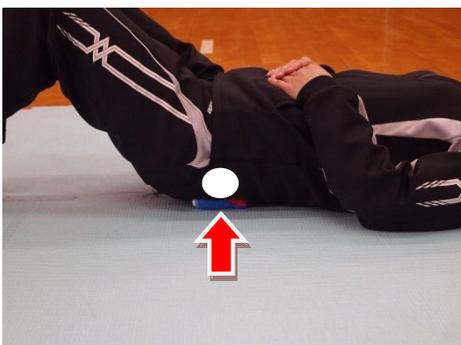
それをまた半分におり、4つ折りにします



4つ折りにしたタオルの上下を折りたたみ、

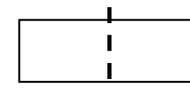
三つ折りにします。

\* このタオルを、ベルトを巻く位置に敷き、固い床の上や、畳の上で仰向けになります。(10分程度でOKです)



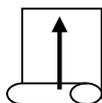
\* 次に、尾てい骨あたりにタオルを置き、同様に固い床の上や、畳の上で仰向けになります。(10分程度でOKです)

\* 背中が伸びるのを感じてください。



\* 次にバスタオルを横長に持ち、半分におります。

それをクルクルと棒状に丸めます。



\* 肩甲骨の下に丸めたバスタオルを引き、固い床の上や、畳の上で仰向けになります。(10分程度でOKです)