

## 第6回リフレッシュ講座は「疲れをとるストレッチ」

第6回目のリフレッシュ講座は、アクアリーナ豊橋の総括責任者の生路茂樹さん、トレーニングルーム責任者の豊田匠実さんをお招きし、「疲れをとるストレッチ」を教えてくださいました。約90名の生徒が参加し、スマホを使用すると固まりがちな上半身をほぐすストレッチを中心に、実際にストレッチをしてリフレッシュをして過ごしました。15分という短い時間ですが、効果は抜群。ぜひ寝る前に、スマホを手放し、ストレッチをしてから眠り、翌朝のスッキリ感を体験してください。



寝る前にスマホをいったん置いて、ストレッチをやってみましょう！

- ① 腕を横に伸ばして、体をひねりながら後ろを向き、両膝を10回曲げましょう。

**POINT**



- ・膝を曲げるなどの下半身の動きを取り入れると、血流がよくなり、上半身が動かしやすくなります。
- ・スマホで固まった体をほぐしたり、スポーツ後のストレッチにもおすすめです。



- ② ひざまづいて、手は肩の真下にし、背中を丸める。

**POINT**



- ・息を吸いながらおへそを見て背中を丸め、息を吐きながら元に戻しましょう。(10秒を10回)
- ・胸椎の動きをよくすると上半身がほぐされます。



- ③ 一番楽な姿勢で座り、首を左に傾け、右顎を真上に突き出す。

**POINT**



- ・首の外側の筋肉が伸びているか確認しましょう。
- ・勉強をしすぎたりスマホを見すぎたりすると、肩が凝る人は首の筋肉を伸ばすことが大事です。



- ④ 正座をし、膝をついたまま、両腕を前に伸ばす。

**POINT**



- ・両腕の間に顔を入れましょう。
- ・手の平を返すと、より伸びます。
- ・二の腕のたるみにも効きます。
- ・さらに左手を右腕の下を通し、体をねじるとおしりの筋肉をほぐすことができます。



- ⑤ 両手を組んで背中を丸め、両肘を前方に突き出ししましょう。

**POINT**



- ・肩甲骨の周りがほぐれます。
- ・目線はお腹にもっていきます。



Do のびるん de スクール  
にも参加してみよう！



冬は寒くて血のめぐりが悪くなるので、けがのリスクがあがってしまいます。呼吸をしながら痛みや張りがない程度に、ゆっくりストレッチをすると予防にも効果的です。ぜひやってみましょう。