

1 ペットボトル de エクササイズ!

腕を鍛える



4秒かけて上げ、
4秒かけて下げます。

力こぶを意識しながら10~15回繰り返します。(反対側も行います) ※肘を曲げる際に、手首が反らないように注意しましょう!

2 肩こり予防など



4秒かけて上げ、
4秒かけて下げます。

肩の高さまで持ち上げ、元の位置に戻す動きを10回/1セットを5セット繰り返します。(右、左、両手の順に行います) ※肘を曲げない、反動をつけず、ゆっくり行いましょう!

3 二の腕を引き締める

4秒かけて上げ、
4秒かけて下げます。



肩の高さまで持ち上げ、元の位置に戻す動きを10回繰り返します。(反対側も行います) ※肘を曲げない、反動をつけないようにしましょう!

4 お腹まわりを引き締める

4秒かけて起こし、
4秒かけて戻る。



背もたれに寄りかかった姿勢から、お腹に力を入れてペットボトルを巻き込むように、起きる動きを10~15回繰り返します。

5 腕のたるみ改善

4秒かけて胸を開いて
4秒かけて閉じる



ペットボトルを両手に持ち、肘を肩の高さに上げ、胸を開いてから、閉じる動きを10~15回繰り返します。

6 太もも・腕のリラックス

太ももの上でペットボトルを前後に転がし、ほぐしていきます。(反対側も行います) 膝まで転がすと腕も程よくマッサージできます。



7 肩まわりのリラックス

ペットボトルの蓋の部分を持ち、肩を気持ちの良い強さで叩きます。(反対側も行います) ※肩の力を抜いて行います



◆運動講師：伊藤 夏美

(NPO 法人長崎ウェルネススポーツ研究センター所属)

◆資格 (スクエアステップ公認養成員、JNWLノルディックウォーク公認指導員など)

・長崎市が主催する運動教室等で講師の実績のある研究センターご協力のもと、手軽にできる運動をご紹介いただきました。その他の運動情報やセンター活動については、こちらをご覧ください。



★呼吸は止めずに行いましょう。また回数や時間は目安ですので、自分のペースで行い、体調が悪い時や痛み等がある時には無理をせずお休みしましょう。