11月



寒さに負けない、しなやかな身体へ

動いて、温めて、冬に備える。

１１月は気温の低下で、筋肉がこわばりやすく、
血流も滞りがちになります。
今のうちから身体を動かして、筋肉・柔軟性を高め、
冷えや肩こりの気にならない快適な冬を迎えましょう。

筋トレメニュー

01 バードドッグ

体幹の安定性を高め、姿勢改善や腰痛予防に！

①　②



POINT

- ✓お腹に力を入れて体幹を安定させる
- ✓腰を反らない
- ✓手と足は一直線に伸ばす

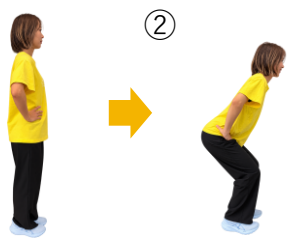
①四つ這いになり、手は肩の下、
膝は股関節の下に置きます。
背中はまっすぐにし、目線は床へ。
②息を吐きながら、左手と右足を
ゆっくり伸ばし、頭からかかとまで
一直線をキープします。
③腰が反らないように、お腹に力をいれ
１０～２０秒キープします。
反対側も同様に行います。

目安
左右
１０～２０秒
×
２～３セット

02 ヒップヒンジ

お尻・もも裏の筋肉を使い、
下半身の安定性を高めます。

①　②



POINT

- ✓背中を真っすぐ保つ
- ✓お尻を後ろに引く
- ✓膝を深く曲げずに行う

①足を腰幅に開き、背筋を伸ばして立ちます。
手は腰に添えます。
②股関節から上体をゆっくり倒し、
お尻を後ろに引きます。
③膝は軽く曲げたまま、
背中は真っすぐキープし、
ゆっくり元に戻ります。

目安
左右
１０～１５回
×
２～３セット

関節の可動域拡大ストレッチメニュー

01 オープンブック

胸椎の回旋を広げ、
肩甲骨周りの柔軟性を高めます。

①　②



POINT

- ✓膝はつけたまま行う
- ✓肩が床から浮かないようにする
- ✓ゆっくり大きく開き、ゆっくり呼吸する

①横向きに寝て、両膝を９０度に曲げます。
両手を前に伸ばし、
目線は手の先を見ます。
②上側の腕をゆっくりと大きく開き、
できるだけ床に近づけます。
③目線は開いた手の先を見て、
胸の伸びを感じながら行います。
反対側も同様に行います。

目安
１０～１５回
×
左右２セット

02 スレッド・ザ・ニードル

胸椎・肩甲骨まわりの動きを広げ、
上半身の柔軟性を高めます。

①　②



POINT

- ✓呼吸を止めずにゆっくり行う
- ✓お尻の位置が動かないように意識する
- ✓リラックスし、痛みのない範囲で無理せず行う。

①四つ這いになり、手は肩の下、
膝は股関節の下におき、
背中は真っすぐにして、目線は床へ。
②左腕を右腕の下に通し、
肩と頭を床に近づけます。
呼吸をしながら背中をゆっくりと
ひねり、元に戻すを繰り返します。
反対側も同様に行います。

目安
１０～２０回
×
1～2セット

おすすめポイント✨

- ☑ 寒さでこわばりやすい筋肉をほぐし、血流を促進！
- ☑ 胸を開き、背骨を動かして、姿勢改善に繋げましょう！
- ☑ 体幹・下半身の筋力を高め、冷え・むくみの予防に！



動画もチェック！

エクササイズ動画はこちらから！
確認して一緒にやってみましょう♪

今月も楽しみながら、心と体を整えていきましょう！

長崎市と MEDICAL BODY DESIGN株式会社は連携協定を
締結し、市民の皆様の健康づくりに役立つ情報を発信しています。