

Let's Try!

15秒〜でOK!

いつでもどこでもストレッチ

日常の中に取り入れたい6つの動きを集めました。
どれも15秒程度あればできてスッキリを実感しやすいストレッチです。

朝目覚めたら...

- ② 左右交互にパタン、
パタンと膝を倒す。

- ① あおむけになって
腕を横に伸ばし、
膝を立てる。

上半身と
腕は
動かさない

反対側のお尻が
浮く位まで
膝を倒す

パタパタ
膝倒し

寝ている間にかた
まった筋肉をほぐ
して少しずつ体温
を上げ、スムーズに
動き出せる準備をし
ます。寝返りが不
得意な人には特に
おすすめです。

幸せのタネをまこう

Well ガーデン 22

15秒から
はじめる!

すき間 ストレッチで 身体メンテナンス

仕事の合間に...

デスクワークが多い人は、ながら運動を習慣にしましょう。

交互グーパー

末梢血管を刺激して
血流を促進。腱鞘炎
予防や脳の活性化にも
つながります。



片手はしっかり握り、反対の
手は力いっぱい開く。これを左右
入れ替えて繰り返す。

かかと上げ下げ

血流を改善し足のむくみ予防にも効果があります。
椅子などに腰掛けてかかとを上げ下げする。



足首は
曲げず
まっすぐ
上下させる

足首が
開くのは
NG!

Level Up!

重心を前にして
負荷をかけると
ふくらはぎの
トレーニングに!



筋肉を伸ばして柔軟性をアップするストレッチ。ほんのわずかな
時間でも意識的におこなうことで血流がスムーズになり、体調改善や
痛みの緩和、生活習慣病の予防にもつながります。そこで今回は、
仕事や移動、家事の合間にできるストレッチをご紹介します。

地味だけど
スゴイ!

効果 ストレッチの

血のめぐりが
よくなる

体中に酸素や栄養素が行き
渡り、体調改善や疲労回復

柔軟性が上がる

ケガなく動ける身体づくり、
肩こりや関節痛などの緩和

リラックス

副交感神経が活性化し、
緊張がほぐれる

ストレッチって、
いいことだらけ!
1回ずつや短い時間
でも効果アリ!

休憩時間

背中丸め

姿勢の崩れ、浅い呼吸の原因になる背中や腰のこわばりを和らげます。続けることで背中のカーブがきれいになるようになります。



胸の前でこぶしをつくり、みぞおちに押し込むイメージで背中を開く。肩甲骨を左右に引き離すようにして背中を丸める。



腕が下がらないように！

腕を肩の高さでキープしながら左右に開いて胸を開く。肩甲骨の間にシワを寄せるイメージで背中を動かして！

午後のはじまりに…

腰ひねり

座ったままでできる軽い動きで眠気払いや気分転換をしましょう。胃や腸が活発に動く食後すぐは避けた方が無難です。



① 胸の前で両手を肘から重ねる。

② そのまま上半身をひねり、ひねった側の足も上げる。



ひじを包むように持つとひねりやすい！

③ 左右交互に繰り返し返す。



手は重ねたまま下げない！無理せず気持ちいいところまで

入浴中

ふくらはぎほぐし

お風呂は一日の疲れを取る絶好の時間。ふくらはぎのストレッチでむくみの原因をリセットしましょう。



骨の奥にグッと奥に押し込むように

左足に右足を曲げて重ね、骨の手前側を親指で押す。左右交互に。

就寝前

お尻ブリッジ

お尻や太ももの大きな筋肉を刺激して体をあたため、その後体温が下がっていくことでスムーズに眠りへ入れます。寝付きが良くない人もお試しあれ。

① あおむけで膝を立てる。足を腰幅に開き腕はお尻の横に伸ばす。



② 息を吸って準備し、息を吐きながらお尻を持ち上げる。

ろっ骨が飛び出さないようお腹に力を入れて！

お尻を上げる高さはこぶし1コ分でOK！



③ お尻を持ち上げたまま息を吸い、吐きながらお尻を戻す。



筋肉は動かしていないと縮む性質を持っており、それが血行不良や柔軟性の低下を引き起こします。まずは「気持ちいい」「スッキリした」と感じられる動きを見つけて1日1回でも続けてみましょう。

もっと短時間でできる！

運転中の赤信号で一瞬ストレッチ



腰を立てて背筋を伸ばし背中のストレッチ。

背筋ピーン！

教えてくれた人

J.U.N Pilates Studio 主催
高橋 純一さん
Takahashi Junichi



3カ月後の自分が楽しみになるような、誰でも無理なく取り組めて、続けるうちに体力や柔軟性が身につくレッスンを好評。石川県内のスポーツクラブなどでもピラティスやZUMBA、レスミルズダンスなどのインストラクターとして活躍中。

https://www.instagram.com/j.u.n_pilates_studio/