

保護者の皆さん！ 運動足りてますか？

最近腰痛が…。
肩が痛くなって腕が上がりづらくて…。
足のむくみが…。

そんな皆さんに「かんたんトレーニング」を
いくつかご紹介します！

お子様の練習を見ながらでもできる！
おうちでのスキマ時間にも！
就寝前のリラックスタイムにも！
ぜひ試してみてくださいね！

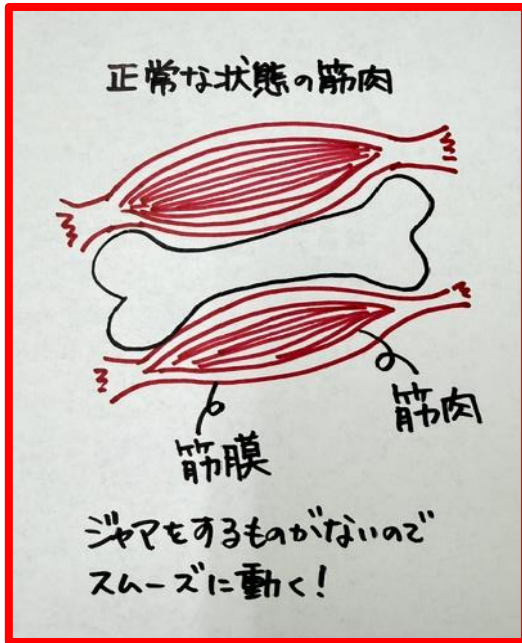


いや、若っ！！
いつよこれ！？
詐欺よこれ！笑

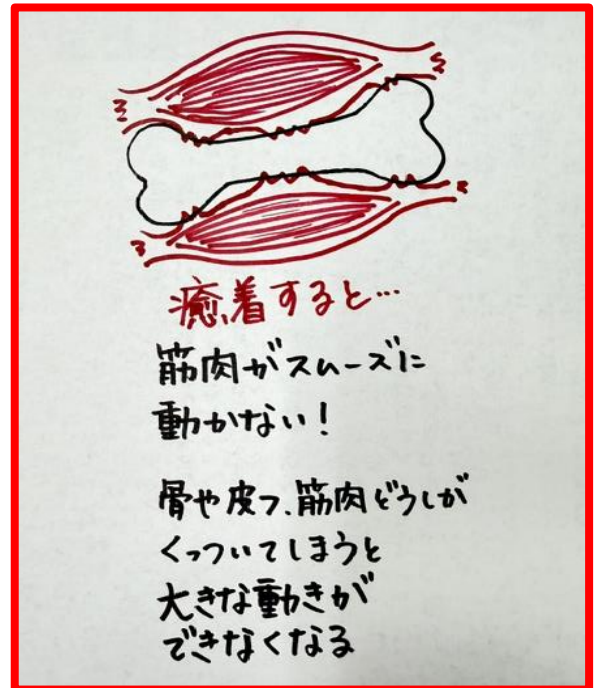
PTCパーソナルトレーナー資格所持
斉藤コーチ

まず！ 筋膜リリースをしよう！

筋膜とは全身の筋肉を包んでいる薄い膜のことです。



正常な状態であれば、筋肉はスムーズに動きます。



筋膜が癒着を起こすと、
筋肉の伸縮がうまくいかず
関節の可動域が小さくなります。
また癒着部分がリンパの流れを
邪魔するので、むくみなども生じやすくなります。

これが全身のいたるところで起きていたら…
筋肉がしっかり動いてくれないければ、間違いなく
エネルギーが使われづらい体になっています。

中でも「ふくらはぎ」の筋膜が癒着を起こすと、
上半身にも不具合が出てきます。
ということで、まずはふくらはぎから！

【ふくらはぎの筋膜リリース】

イスに座り脚を組み、膝の上にふくらはぎを乗せる。
乗せた脚を左右に揺らし、コリコリする部分を探す。



ローラーなら...



見つけたら、しばらく揺らしながらゴリゴリ...
その中でも一番ゴリゴリする所を見つけたら、
揺らすのを一度止める。
脚を膝に乗せたまま、足首の曲げ伸ばしをする。
ローラーでも同じようにやってみましょう！

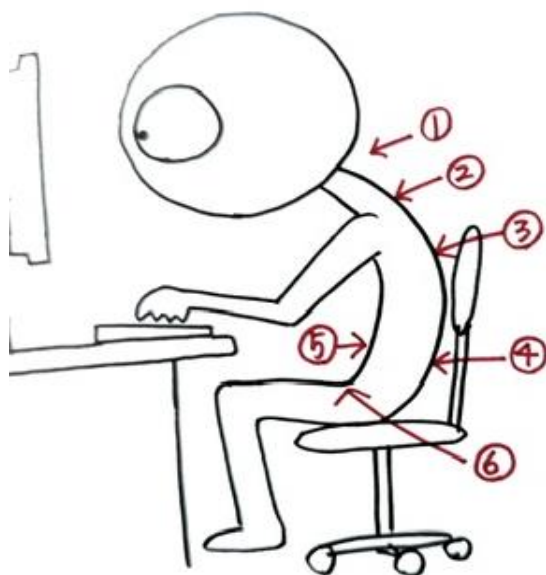


繰り返すと少しずつゴリゴリ感がなくなっていきます。その後は下から上に向かって、
ふくらはぎをさすってあげましょう。

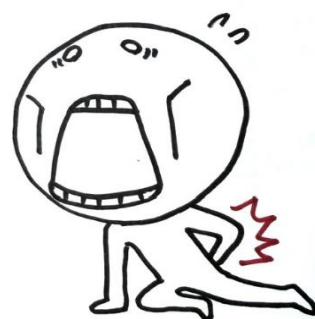
【姿勢の崩れによって起きること】

日常生活（お仕事含む）の中で同じ姿勢をし続けることは、姿勢の悪化につながります。

下のような姿勢をとり続けることにはこんなリスクが…



- ① 視神経圧迫 → 目の疲れ・かすみ
- ② 首・肩の凝り
- ③ 肩甲骨外転 → 円背（猫背）になる
- ④ 骨盤後傾 → ヘルニアになりやすい
- ⑤ 腹筋の柔軟性低下 → ぎっくり腰
- ⑥ 股関節周辺の柔軟性・筋力低下
→ つまづき、転倒しやすい



「はっ！」とすることはありませんでしたか？
日常生活で困らないようにするためのかんたん体操を
覚えてやっていきましょう！

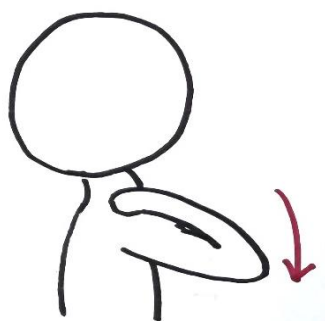
キツイトレーニングではないので構えなくて大丈夫！

【首の後ろのリラックス】



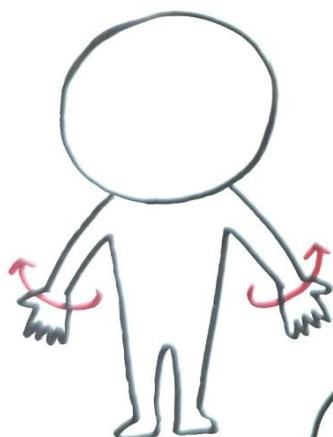
頭を前に倒し、両手を組んだら
後頭部に乗せ、手の重さかける
無理に引っ張ったりしない
ゆったりと呼吸を繰り返しながら
行くと効果あり！

【肩甲骨周りのリラックス】

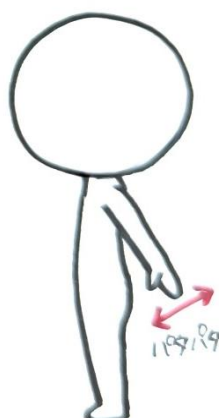


肩の上に手を乗せたら
ヒジで大きな円を描く
ように後ろ回し
最後は背面でヒジを
下ろしていく。

【巻き肩改善】

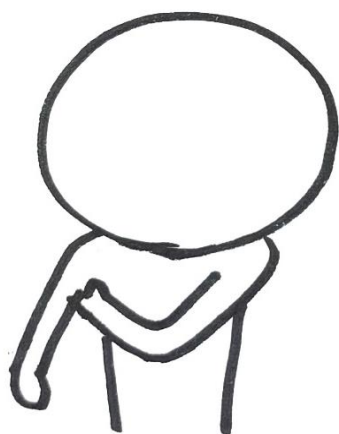


手の平が正面から外向きになるよう
腕全体を外ねじり
→肩甲骨が寄るようになる



手の平が正面のまま、少し後ろで
パタパタさせる
→胸の上部の筋肉がリラックス

【わきの下のリラックス】



わきの下に親指を差し込むようにして
わきの下の後ろ側のお肉をつかむ
つかんだまま優しく揺らす
→肩甲骨と上腕を結ぶ筋肉がゆるむと
腕が上がりやすくなる

【腰痛予防の骨盤体操】



座ったまま、腰を丸めたり反らしたりを繰り返す。
骨盤を立てる時は、ただ腰を反るのではなく、
背伸びをするようにすると、お腹の奥の力も使うので
腰回りのバランスが整います。

今回ご紹介した体操は座ったままでもできるかんたんなものですので、気軽に行ってみてくださいね！
効果があった！他にこんな悩みが・・・などお待ちしております！