



「すっとかるくなる！」

肩こり
解消編

こんな姿勢になっていませんか？

猫背でPC..

スマホ姿勢..



つらい
肩こりに...!



ほどほどな トレーニング

からだを動かして、肩こりをほぐしましょう！



基本姿勢を意識することから！

基本姿勢(立位)

- ①耳、肩の真ん中、太もも付け根のでっぱり、ひざかんせつ膝関節のやや前側、外くるぶしの前が一直線上になるように立つ。

軽く頭から上に引っ張られるようなイメージで、あごは軽く引き、下腹に力を入れましょう。

1. 腕の押し上げ(背伸び)

- ①足は肩幅に開き、手のひらを天井に向ける。



- ②手と足で引っ張り合い、背中を伸ばす。



おなかに力を入れ、腰のそりすぎに注意しましょう。

2. 横曲げ



- ①足は肩幅より少し広めに開く。
- ②手を上に伸ばす。
- ③からだを大きく横にたおし、伸ばす。

足幅が狭いと前後にバランスを崩して転倒する恐れがあるので注意しましょう。

からだを横に倒すときは、腕が前後に倒れないように注意しましょう。



協力：横浜市保土ヶ谷スポーツセンター

3. 肩甲骨回し

- ①足は肩幅に開く。
- ②指先を肩におき、ひじで大きな円を描く。

肩甲骨の動きを意識しましょう。



ひじが前にある時は、肩甲骨が外側に開くように。

ひじが後ろにある時は、ペンを挟むように肩甲骨を寄せて動かす。

4. 腕の押し引き



- ①足は肩幅に開く。
- ②腕を前に押し出す。

腕を前に押し出すときは、肩甲骨がからだの外側に開くように。

- ③腕を引く。

腕を引くときは胸を開き、肩甲骨を内側に寄せるように。肩の力を抜いてあごを引き、頭部が前に出ないように注意する。

- ①足は肩幅に開く。

5. 背骨ねじり

- ②骨盤は正面のまま、からだの軸がぶれないようにねじる。

腰をねじるのではなく、胸と背中の中をねじれを意識する。



左右の肩の高さがそろっているか、鏡や近くの人にってもらって確認する。

6. シュラッグ(肩甲骨を上下に動かす)

- ①足は肩幅に開く。
- ②首は傾けないよう注意しながら、肩を上げたり下げたりする。

両手で荷物を持つようなイメージで肩を上げ下げする。



- 6つのトレーニングのうち、いくつか実施するだけでも効果が期待できます。
- 椅子に座っていてもできます。

ほどトレの効果! 肩を中心とした上半身の運動により、肩こり解消や予防に効果あり!

血液循環が良くなる

代謝が上がる

集中力アップ!

ほどがや
HODOGAYA × DOUGA

ポイントを押さえ、正しい姿勢を意識しながら行うことで、さらに効果が上がります。実際の動きは、動画「ほどトレ」で確認できます!



"ほどがや"とは、健康に関する情報が動画として集まったページです。いつでも気軽にアクセス可能です。

