

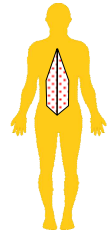
# 自宅でできる運動を紹介します！

今回紹介する運動は「グッドモーニング」と「バックエクステンション」の2種類です。

この運動は、背中下部の筋肉を鍛える運動です。

背中下部の筋肉は、正しい姿勢を維持するために必要な筋肉です。

この運動は、腰に不安のある方は無理のない範囲で行ってください。



## グッドモーニング 目標：20回×2セット（できる範囲で）

①両足を肩幅より少し広めに開き、膝は軽く曲げます。

上半身は胸を張り、背筋を伸ばしましょう。



### 注意！

勢いをつけると腰を悪くすることがあります。

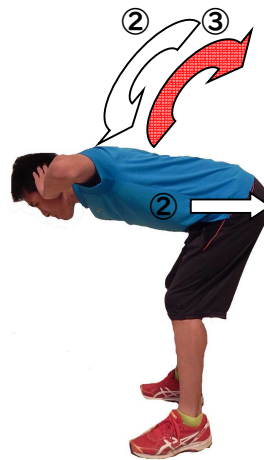
無理のない範囲で行いましょう。

②背筋を伸ばしたまま、腰を支点に上半身を床と平行になる位まで前に倒します。

このとき、腰は後ろに引くようにします。

③上半身を倒したら背中を使って上半身を戻します。

腰は前に押し出し、背筋を伸ばした体勢に戻ります。



## バックエクステンション 目標：10回×3セット（できる範囲で）

①うつ伏せの状態になり、肘は横に伸ばします。

手はあごの下、耳の横など、安定できる場所に置きます。

### 注意！

勢いをつけたり、無理に上げすぎると腰を悪くすることがあります。

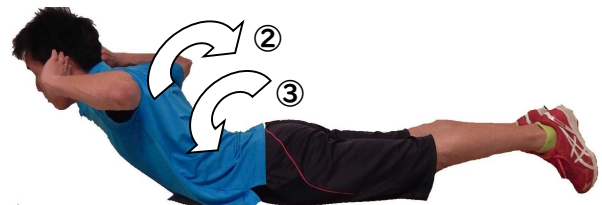
無理のない範囲で行いましょう。



②息を吐きながらゆっくりと上半身を上に上げていきます。

頭を後ろに曲げるのではなく、背中を使って上半身を上げることを意識しましょう。

③背中が刺激されるくらいあげたら、息を吸いながら上半身を戻します



健康な体づくりのためには、運動、バランスの良い食事、休養が大切です。

運動前には準備運動を行い、動きやすい服装で運動しましょう。

体調が悪い時や筋肉痛の時は休むなど、無理せず自分のペースで行いましょう。

運動後は体を冷やさないようにし、しっかりと休養をとりましょう。

担当：生涯学習課 社会体育グループ