



第1号

のりのり♪すぽしん体操

～上半身編～



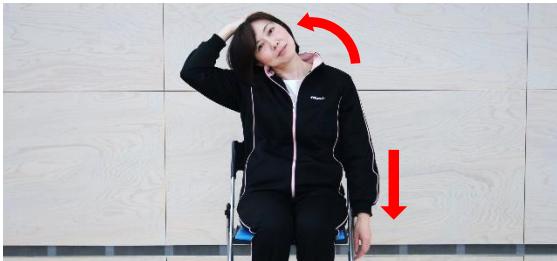
コロナに負けない体を作ろう！

長時間テレビを見ていませんか？固まった首を一緒にほぐしましょう！

首をほぐすストレッチ



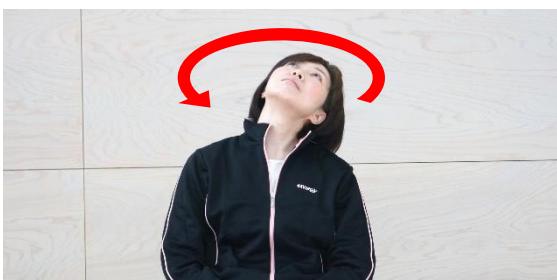
①左手で頭を押さえ左方向へ倒し、右腕は下方
向へ軽く力を入れた状態で**20秒キープ**



②反対方向も同様に**20秒行う**



③両手で胸を押さえて上を向き、**10秒キープ**



④首を回す（左右**2往復**）



いつもはやらない動作で普段使わない筋肉を動かしましょう！

上半身をひねる運動



①イスに座りながらタオルを両手で持ち、両手
を耳の高さにセットする



②下半身は動かさずに、上半身（腰上）だけを
左右にひねる（**10回を2セット**）



【協力】釜石市体育協会 【お問い合わせ】釜石市スポーツ推進課 ☎0193-27-5712

