

# 『SHIRATAKA RED』

コロナに負けない体力を保つため、自分に合った運動を見つけて、積極的に体を動かしましょう！  
「だれでも・気軽に・適度な運動」に取り組めるきっかけとなるよう、町オリジナルの体操をご紹介します。  
今できること、無理なく出来そうなことから笑顔で取り組んでみてください。  
やりたいけど、やり方がわからない場合は、お気軽にご連絡ください。

【問い合わせ】健康福祉課健康推進係 ☎ 86-0210



## 腕回し

《効果》首から肩、背中にかけての疲労がスッキリ



前面で腕を内回しと外回し、交互に行います。



## Z体操

《効果》肩まわりのほぐし



背筋を伸ばし、右手は後頭部、左手は腰にあてます。左右変えて、交互に繰り返しましょう。



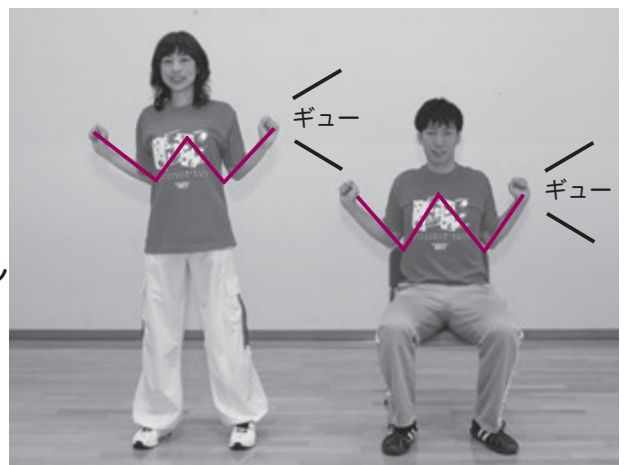
## W体操 (パン、パン、ギューと3拍子でテンポよく！)

《効果》首こり、肩こり、猫背の改善



背すじを伸ばして、頭の上で2回拍手をします。  
無理せず、頭の高さでも大丈夫です。

→  
繰り返し  
←



ひじを後下方に下ろし、肩甲骨を引き寄せます。

# 』のニコニコ😊体操

## 《Part 1 上半身の体操》

マスクづくりや、スマホの使い過ぎ、デスクワークで凝り固まった肩・背中をほぐしましょう。

🧘...ストレッチ  
(呼吸を続けながら心地よく)

🧘...筋力アップ (10回×1～3セットを目安に)  
徐々に回数を増やしてみましょう！

### 🧘 横伸び & 背伸び

《効果》血流アップで疲労回復と背中スッキリ



➡️  
繰り返し  
⬅️



頭の上で手を組んでCカーブを作り、体側を伸ばします。背伸びが終わったら、今度は左側に傾けます。

手のひらを返して背伸びをします。

### 🧘 ボートこぎ体操 (トン、トン、ギューと3拍子でテンポよく！)

《効果》首こり、肩こり、猫背の改善



➡️  
繰り返し  
⬅️



前ならえの高さで2回グータッチします。

ひじを後方、肩より後ろに引き、肩甲骨を引き寄せます。

ない場合は体操を控えてください。  
補給をしながら行ってください。