



事業団からのワンポイントアドバイス

タオルストレッチ

デスクワークなどで背中が丸まり首、背中の筋肉がコリ、肩甲骨が動きにくくなっていませんか？

～タオルを使って背中周りをストレッチしましょう!!～

※注意点※ストレッチ中は自然な呼吸で行い、息を止めない!!無理のない範囲で行う!

1. 首の後ろのストレッチ

〈ポイント〉

頭の後ろのでっぱり
引っ掛けて、軽く引く。



2. 胸の裏側のストレッチ

〈ポイント〉

できるだけ胸をはる。



〈ポイント〉

上の手は首の裏を
掻くように後ろに回し、
下の手でまっすぐ
下に引く。



3. 身体の側面のストレッチ

〈ポイント〉

幅は無理のない
範囲から。



〈ポイント〉

お尻が浮かないように
~~~~を意識して伸ばし  
ましょう。



## 4. 胸のストレッチ

〈ポイント〉

背中側でタオルを両手で  
握る。背中から少し手を  
遠ざけるように。できる方は  
さらに少し遠ざける。



## 5. 肩甲骨の運動

〈ポイント〉

肩甲骨と肩甲骨の間  
で棒を挟むように肩甲  
骨を動かす運動です。



〈ポイント〉

胸をはれるように  
意識しましょう。

