

＼ 動いてすっきり！ ＼

スキマ・エクササイズ

Vol.
3

「運動」となると身構えてしまう人でも
スキマ時間にできるお手軽エクササイズで
運動不足を解消しましょう

今回は

凝り固まった肩まわりを
ほぐしましょう！

約2分

肩こり・猫背を しっかり予防

腕を伸ばした簡単動作



ステップ

1

腕を肩の高さにあげ
手のひらを
外側に向ける

ポイント

手のひらは外向き
ヒジは曲げない

背筋を伸ばして
足は腰幅に広げます

ステップ

2

手のひらで
大きな円を描くように
腕を後ろに
10回まわす

ポイント

肩甲骨から
動かすように意識



ステップ

3

腕を横から大きく頭上にあげ、
中指をくっつける

→①のポーズに戻る
これを3回繰り返す

ポイント

腰を反らさないように
背中を大きく動かす



監修 小林辰也

当協会・健康運動指導士
人間ドックと連携した健康教育の企画・運営、
講演・講習会などの活動をおこなっています。