



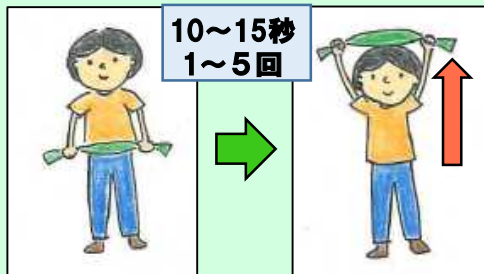
タオル体操

新発田市
10分

おうちでやろう
誰でも簡単

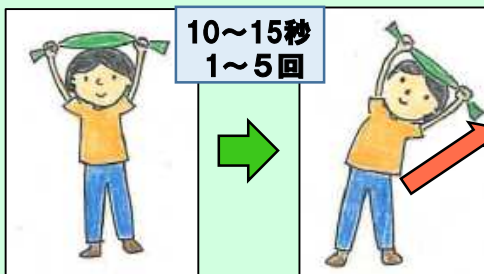
冬の運動不足解消
除雪前後の体操に

①背伸び：姿勢改善



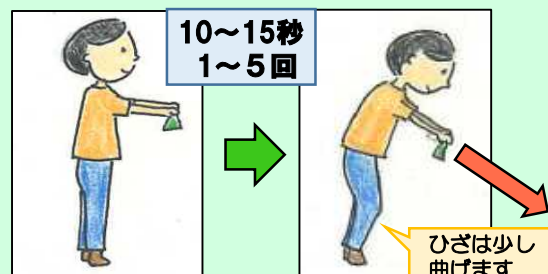
腕を前から上げて背伸びする。

②脇伸ばし：背中引き締め・猫背予防



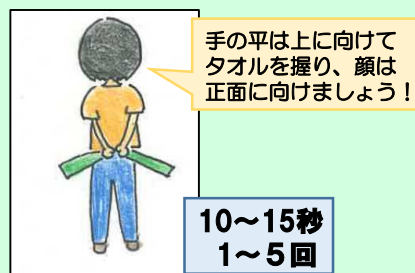
背伸びの姿勢から、上半身を気持ちの良いところまで倒す。(左右行う)

③背中伸ばし：肩、背中、腰のこりを解消



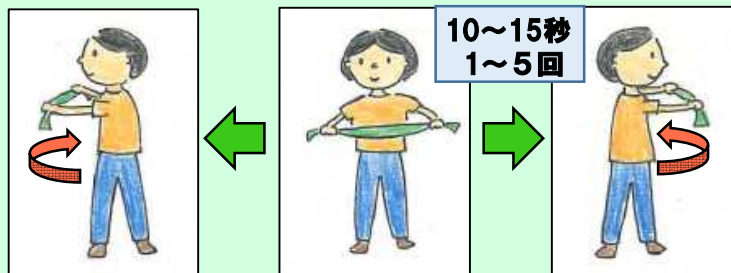
タオルの中央よりやや外側を握り、腕を前に伸ばす。おへそをのぞくように背中を丸める。

④胸張り：肩こり解消



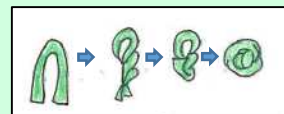
体の後ろでタオルの中央を握る。ひじを後ろに伸ばして肩甲骨を寄せる。

⑤腰ひねり：腰痛予防

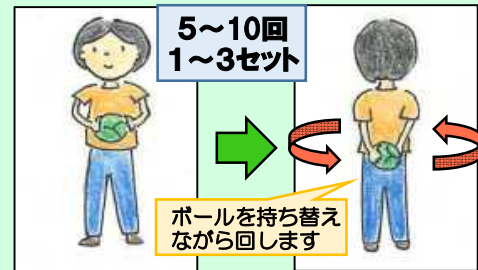


腕を前に伸ばし、足は床から離さず、上半身だけをゆっくりひねる。(左右行う)

⑥タオルボール回し：肩や腕の柔軟性改善

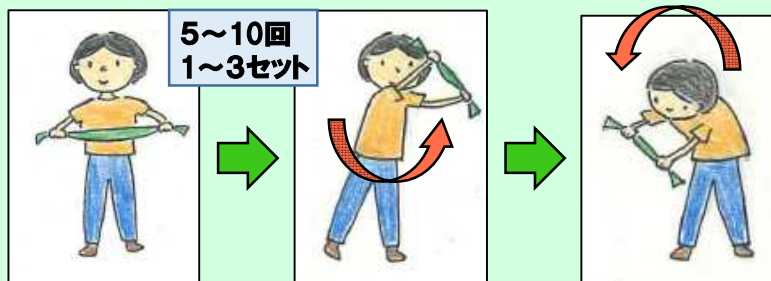


★タオルボールの作り方
タオルを二つ折りにし、下からねじり上げ、端を輪にくぐらせる。



タオルボールを体の周りで回す。(右回り、左回りとも行う)

⑦タオル回し：全身の血行促進



タオルで円を描くように、上半身をゆっくり大きく回す。(右回り、左回りとも行う)

⑧足のストレッチ：足の疲れやむくみ改善、冷え解消



両足を伸ばし、片足の裏にタオルを引っかける。タオルを手前に引っ張りながら上半身を少し倒す。(左右行う)

ポイントと注意点

- ①足は肩幅に開いて姿勢よく立つ
- ②タオルがびんと張るように持つ
- ③体操中は息を止めない
- ④無理な反動はつけずゆっくり伸ばす
- ⑤体調の悪い時や痛みのある時はやめる

無理せず楽しく！
床やイスに座ってもできるよ。

