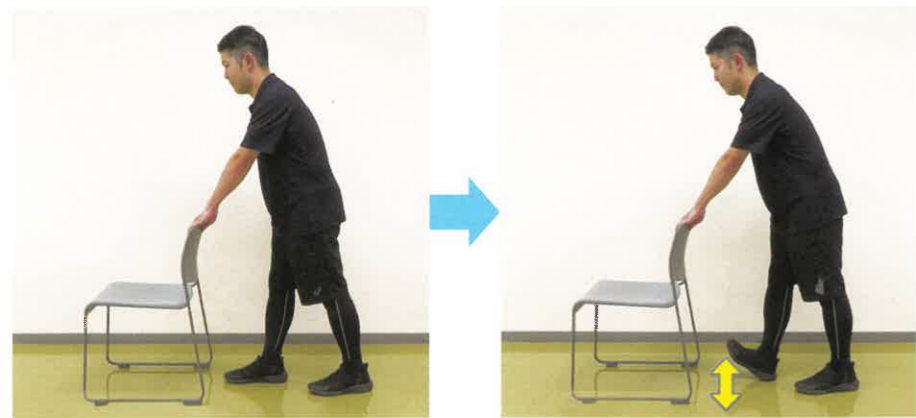


# おすすめ体操(筋トレ)編

歩くときに必要な筋肉を鍛える体操

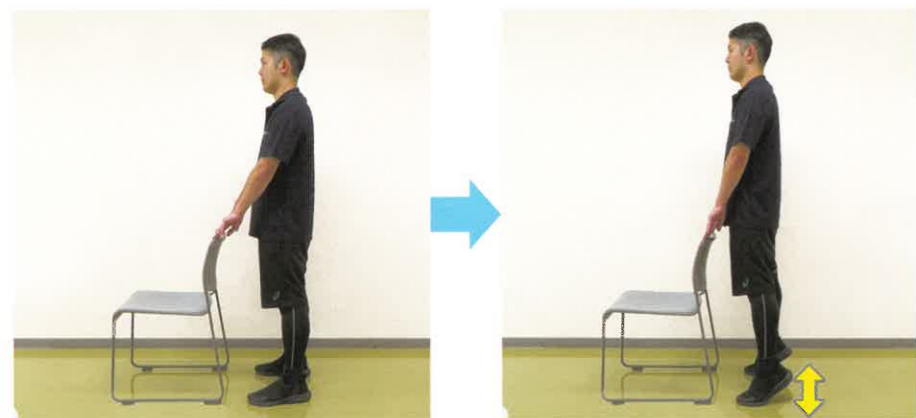
**7 すねの筋肉のトレーニング**  
片足を少し前に出し、かかとをつけたまま、つま先の上げ下ろしをくり返す。(左右)



## POINT

- すねの筋肉が動いているのを意識する

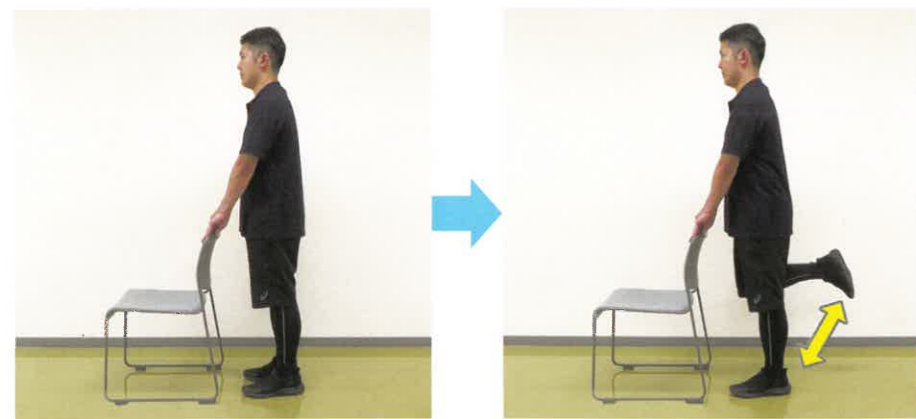
**8 ふくらはぎの筋肉のトレーニング**  
両足のかかとの上げ下ろしをゆっくりとくり返す。



## POINT

- 背中が丸くならないように、良い姿勢を意識する
- ふくらはぎの筋肉を意識して動かす

**9 太ももの後ろの筋肉のトレーニング**  
左右の膝の位置は変えずに、片方の足の曲げ伸ばしをゆっくりとくり返す。(左右)



## POINT

- 太ももの後ろの筋肉が動いているのを意識する



体操の解説動画が見られます! [ハマスポ ユーチューブ](#) [しながら体操](#) [検索](#)

1日1回! ~筋肉のしなやかさを保ちましょう~

# 家の中 何かを しながら



気軽に体操!

## おすすめ体操編

円背(猫背)改善に効果的な体操

**1 腕押し・腕引き**  
腕を押しながら背中を丸め、腕を引ながら胸を開きます。



## POINT

- 腕押し:左右の肩甲骨の間を開くイメージを持つ
- 腕引き:左右の肩甲骨をしっかり寄せる

**2 肘と肘をくっつける**  
両肩に手をのせて、肘を開いたり、閉じたりを繰り返す。



## POINT

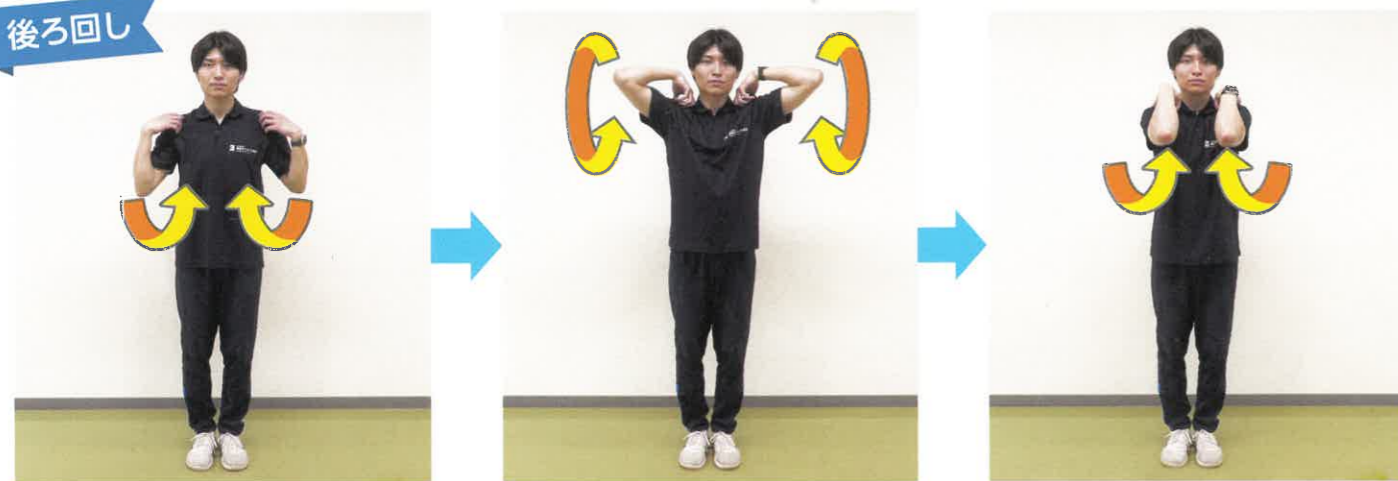
- 両肩に手をのせたまま行う
- 肩や背中中の筋肉を意識する

**3 肩回し**  
両肩に手をのせて、肘で大きく円を描くように回す。(前・後ろ)

前回し



後ろ回し

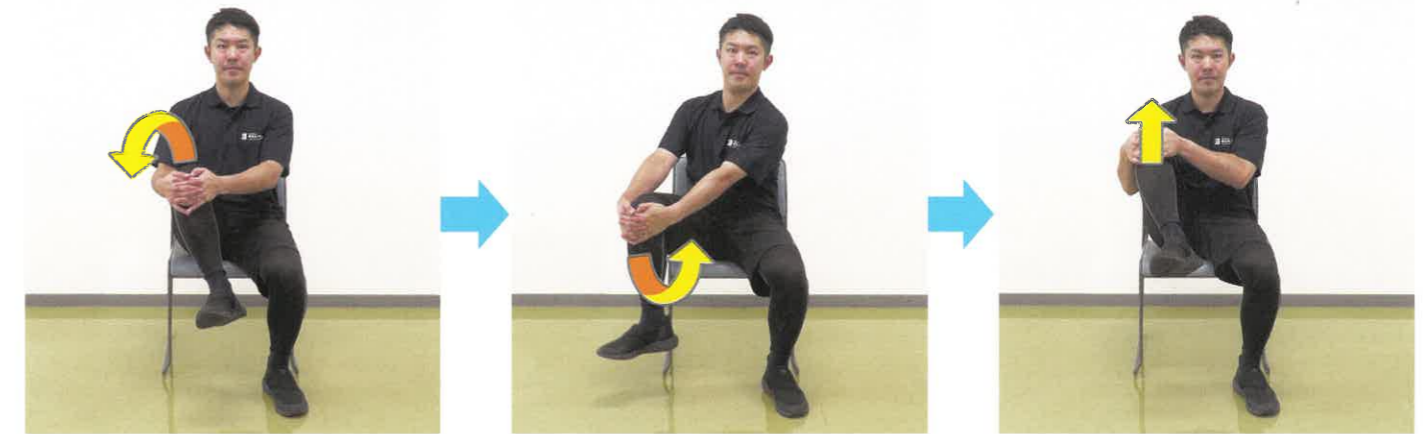


**POINT**

- 両肩に手をのせたまま行う
- 肘で大きな円を描くように動かす

立ち姿勢を整えるのに効果的な体操

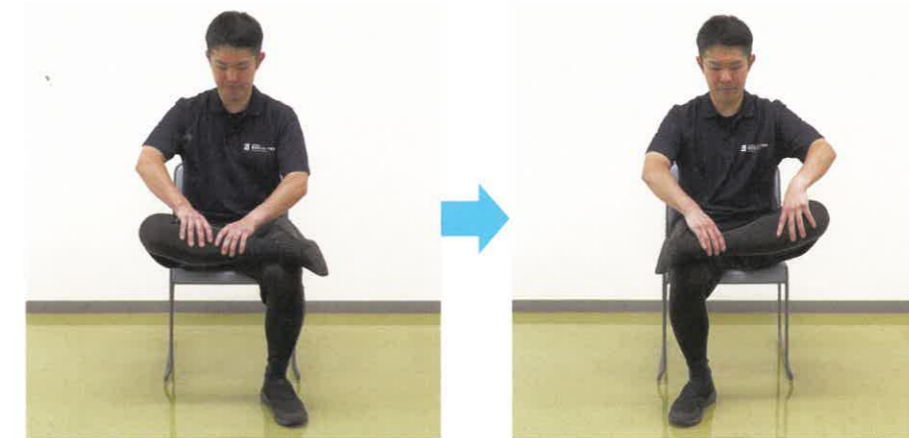
**4 股関節まわりをほぐす**  
片方の足(膝)を両手で持ち上げて、膝を中心に回し、膝を胸に近づける。(左右)



**POINT**

- 膝で大きな円を描くように回す

**5 ふくらはぎをほぐす**  
おろしている足の膝の上に、反対側の足首をのせて、ふくらはぎを”もみもみ”ほぐす。(左右)



**POINT**

- 両手の親指を使って揉みほぐす
- 足首から膝の裏までゆっくり”もみもみ”する

**6 お尻の横側を伸ばす**  
足をかけたまま、おじぎをするように、前へ倒す。(左右)



**POINT**

- 背中が丸くならないように意識する



コラム

▶ **しながら体操について**

しながら体操は、健康増進を目的に、一人で簡単に、短時間でもできる体操として令和元年に作成した戸塚区保健活動推進員会オリジナルの体操です。

▶ **保健活動推進員について**

保健活動推進員(通称:保活)は、地域の健康づくりの推進役として、市長の委嘱を受け、地域の皆様が健康に意識を向けるきっかけづくりや、体操など健康づくりのための活動を行っています。

こんなことをしています

- 健康測定機器による健康チェック
- 体操など健康のための講座開催
- ウォーキングなどのイベント開催 など



戸塚区ホームページをチェック!

