



【椅子だけでできる】簡単ストレッチ8選！

こんにちは。スポーツブレインのメディア戦略室・花坂武美です。いつも弊社をご愛顧いただき、ありがとうございます。弊社は日頃お世話になっている皆さんや社員が名刺を交換させていただいた方にメルマガジンをお送りしています。

新型コロナウイルスの影響で自宅でのテレワークやソファで過ごす時間が増えた方もいるのではないのでしょうか。自宅や会社のデスクなどで長い時間同じ姿勢でいたために、肩がこったり、頭やカラダが不調をきたす、なんてことはありませんか。長時間同じ姿勢を続けていると血行が悪くなり、体がこわばりがちです。私は10年以上前から肩こりがあり頭痛になることもあります。ぬるめのお風呂にゆっくり入って～と病院の先生には言われましたが、仕事にお風呂に入るわけにもいきませんよね。そこで…お勧めしたいのがストレッチです。体のこわばりを解きほぐし、血行やリンパの流れを正常な状態に近付ける手助けをしてくれます。今回は、ストレッチ道場の中軽米店長が椅子に座って簡単にできるストレッチをご紹介します（私も少し登場します）。さあ、このメルマガを読みながら実践してみましょう！

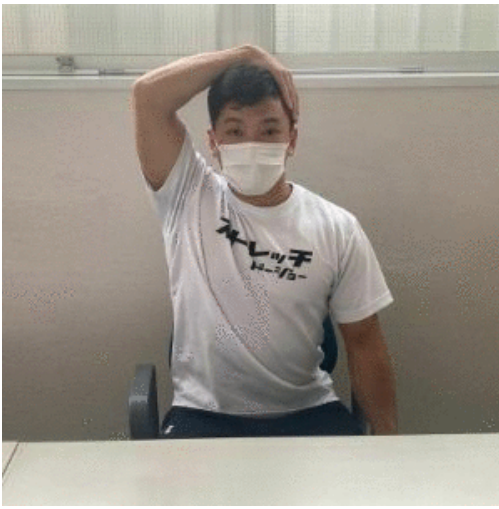
今回は商品のご案内ではございませんが、最後までお読みいただければ幸いです。

以前にご紹介した商品の注文も受け付けておりますので、ぜひ t-hanasaka@sportsbrain.jp までお問い合わせください。

[前回までのメルマガはこちらからご覧になれます。](#)

ストレッチ紹介

首のストレッチ



坐骨で座面を捉えて座ります。片手を頭の上に置き、乗せている手の方に頭が倒れるように軽く引っ張りましょう。

首の付け根あたりがストレッチされるのを感じましょう。腕や肩に力が入らないようにして行うのがポイントです。

左右この動作20秒を目安におこないましょう。

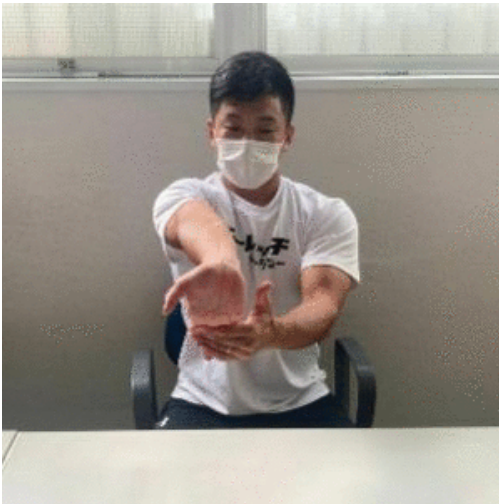
肩のストレッチ



両手を持ち上げて、片方の手でもう片方のヒジを持ちます。背中が丸まったり、カラダが横に倒れないように注意をしながら掴んだ方に手を軽く引きます。

肩に力が入らないように注意しながら自然な呼吸で姿勢を保ち、左右20秒を目安におこないましょう。

腕のストレッチ



まずは腕の外側を伸ばしていきます。手のひらを下にして腕をカラダの前に持ち上げます。反対の手で指を持ち、手のひらが自分の方に向くように倒して伸ばしましょう。ストレッチ感を意識しながら左右おこないます。

今度は腕の内側を伸ばします。手のひらを上にして腕をカラダの前に持ち上げます。反対の手で指を持ち、手のひらを反らせるようにして指が下にくるように伸ばしましょう。各20秒を目安におこないます。

背中ストレッチ



手をカラダの前で組みます。ヒジを外側に向け、組んだ手をまっすぐ遠くへ伸ばしていきます。

軽く背中が丸まるようにして背中を伸ばしていきましょう。肩や腕に無駄な力を入れずに伸ばすことがポイントです。

ストレッチは20秒を目安におこないきましょう。

肩甲骨のストレッチ



椅子に座った状態で片脚の膝頭を抱えるようにして持ち、背中を丸めます。足の重みを利用して背中がストレッチされるのを感じましょう。

全身はなるべく脱力した状態で20秒キープ。終了後、抱える脚を入れ替えましょう。両足1セットを3セットおこなひましょう。

開脚ストレッチ



椅子に坐骨が当たるようにして座ります。両足を開きかかとを床につけましょう。極端に背中が丸まらないように注意をして、左右の足に向かって上半身を倒します。

息を吐きながら上半身を前に倒し、倒した状態で呼吸を繰り返し行います。20秒を目安に左右ストレッチをしましょう。

お尻のストレッチ



写真のように片足をもう片方の膝の上におきます。お尻周りが伸びるように意識して前に上半身を倒していきます。倒した状態で、自然な呼吸を繰り返しおこないます。左右20秒ずつを目安にストレッチしましょう。

すねのストレッチ



足の指が床につくように膝を曲げておきます。足の甲からすねにかけてストレッチがかかるようにして伸ばしていきます。左右を同様に20秒ずつおこなきましょう。

最後までご覧いただきありがとうございました。

今日から簡単にできるストレッチを8種類ご紹介しました。時間を決めて休憩をしないと、つつい同じ姿勢で長時間過ごすことってありますよね。今回は限られたスペースでできるストレッチばかりを集めましたので、自宅や職場でぜひお試しください。みなさんにご紹介しただけでなくまずは自分が実践しなきゃですね。私も今から実践します！

次回のメルマガは、おうちでできるトレーニンググッズをご紹介しますので、楽しみに！

[メルマガのバックナンバーはこちら。](#)

メルマガへのご意見、ご感想や商品のお問い合わせなどはこちらからお願いします。

[配信停止希望の方はこちら](#)

【発行】株式会社スポーツブレイン

〒020-0821 岩手県盛岡市山王町10-16

<https://www.sportsbrain.jp/>

Copyright (C) SPORTSBRAIN Inc. All rights reserved.