

# 首・肩・背中の柔軟性アップ ステップ 1

春の陽気が気持ち良い季節。寒さでこわばっていた体もほぐれ、動かしやすくなってきました。この時期は柔軟性を高めるのにオススメです。

腕と手を使い、首をひねったり腕を上げたりして、硬くなりがちな首や肩、背中の柔軟性を高める体操をご紹介します。勢いをつけてひねると筋を傷めることがあるので、ゆっくりと呼吸に合わせて行います。

握った指を一本一本広げるときは、親指から小指まで順番にゆっくりと伸ばしていくことで脳トレ効果も得られます。

春は農作業も忙しくなります。筋肉や関節をほぐして動きやすい体に整えて、作業をスムーズに！

## 頭の後ろに伸ばした手指を動かす



### — 基本の動き —

- (1) 背筋を伸ばして姿勢を良くします。片手を頭の後ろに持っていき、指先を握ります。その手の方向に息を吐きながら首だけをゆっくりとひねります。

### ポイント

体は前を向いたまま、首に釣られてひねらないように。



- (2) 呼吸は止めず、指を親指から順に1本ずつ伸ばしていきます。目の端に指先が見えますか？ 何本見えたでしょうか。見えたら成功です。見えない場合は無理をせず、その状態のまま指を伸ばす体操を続けます。

### ポイント

首は下に傾けないよう、なるべく真っすぐに保ちながら真横の方向に向けます。

- (3) 5本の指が開いたら、今度は小指から1本ずつ折り曲げて最初の状態に戻します。息を吐きながら腕を元に戻し、反対の手も同様に行います。

余裕が出てきたら左右に動きの差があるかどうか観察しましょう。どちらか向きやすい方向があるかもしれません。続けることが大切で、少しずつ柔軟性がアップしていきます。