



3分でできる運動シリーズ♪

～肩周りスツキリ編～

痛みやきつさを感じない無理のない範囲で行ないましょう

健康運動指導士
田中 英幸 先生

胸

- 1) 両手を背面で組み、胸を開きます
- 2) 肘を伸ばすように手を下げます
- 3) 視線は斜め上にします

30秒

腕・肩

- 1) 左腕を伸ばし上体に近づけます
- 2) 左肘を伸ばしたまま、右腕で左腕をさらに引き寄せます

左右各 30秒

肩・肩甲骨周辺

- 1) 手を肩付近に添えます
- 2) 肘で円を描くようにゆっくり回します

前回し、後ろ回し
各10回

家族・お友達と共有して
体を動かしましょう♪

写真・コピー

OK

