

# 運動初心者向けストレッチ②

今回は**上半身**のストレッチをご紹介します！  
上半身が柔らかいといい**姿勢の維持**ができ、**肩こりや腰痛などの改善・予防の効果**があります！  
継続してストレッチを行い、健康な身体を作っていきましょう！

## 【 体側の筋肉 】

①



②



### やり方

- ①腕を伸ばし、頭の上で手を組みます
- ②腕を伸ばしたまま、身体を横に倒します

※腰が反らないようにしましょう

○左右各**30秒**を目安にゆっくり伸ばしましょう

### 効果

体側の柔軟性向上

## 【 首(横)の筋肉 】

①



②



### やり方

- ①片手を身体の後ろに回し、もう片方の手を頭の上に置きます
  - ②手の重さを使って頭を横に倒していきます
- ※身体が丸まらないように行いましょう

○左右各**30秒**を目安にゆっくり伸ばしましょう

### 効果

首横の柔軟性向上

