

脳内爽快！ 頭とカラダの全身運動！

汗をかくだけが運動ではありません！
頭を使いながらカラダを動かす事は脳の活性化にとっても効果的です！

【 腕振りグーパー運動 】

①



やり方

① 上体を少し傾けて走るような体勢を取り、腕を振る動作をします

② 左腕を前に出す時は“左手はグー”
右腕を前に出す時は“右手はパー”

30秒を目安に動作を繰り返してみましょう！

効果

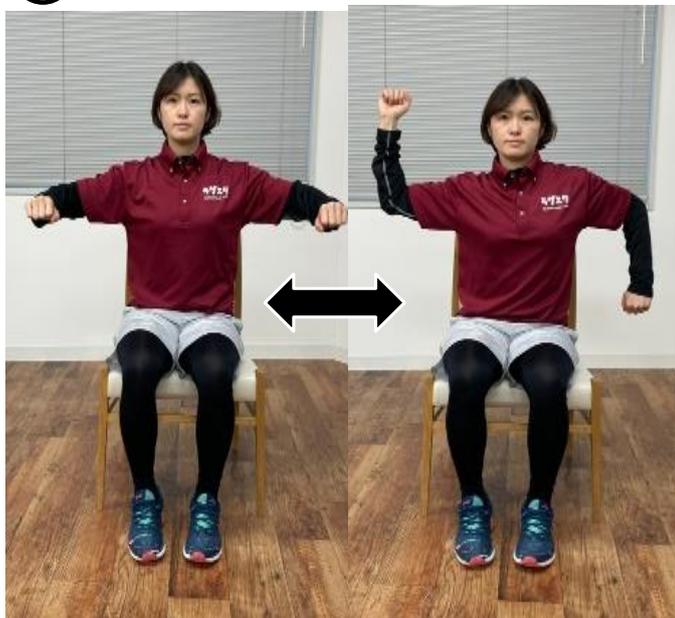
- ・頭とカラダの連動性を養う
- ・肩こりの予防・改善に効果的！

②



【 ロボット体操 】

①



②

やり方

① 椅子に背筋を伸ばした状態で座り、腕と肩を同じ高さまで上げます

② 肩の高さは変えずに、肘だけを回していきましょう

※動作中に肘が下がってこないように気を付けます

◆20回を目安におこなってみましょう

効果

- ・肩や肘の痛み解消
- ・肩や肘の柔軟性向上

