



運動する時間がない…
最近、肩こりや腰痛がひどい!
健康のために何か始めたい…

そ ん な あ な た に

健 康 体 操 教 室

体が硬くなった…。なんとなくだるい…。
 運動しようと思っはいるけれど…。
 このような悩みを抱えている人は多いのではないのでしょうか？

石岡市では、市民の皆さんの心身の健康維持・増進を目的として、定期的に健康体操教室を開催しています。

暑い日でも室内でできる健康体操で、体も心もリフレッシュしませんか？

今回の特集では、教室で行われている体操の一部をご紹介します。

※体操時は、ご自身の体調に応じて無理せず行ってください。

岡石岡保健センター TEL 24-1386

八郷保健センター TEL 43-6655



夏バテも
吹き飛ばしましょう!!



ご指導いただいたのは…
ダンスインストラクター
木村 幸子 先生
 …健康やフィットネスに関する市の講座などを担当

準備運動

各動作を5秒ずつ
キープしてみましょう

今回はイスやソファを使っての体操です。

1



①いすに浅く腰掛け、足は肩幅に広げます。手を組んで手のひらを天井に向け、頭上で真っすぐ伸ばします。そのまま腕を左右に揺らします。

2



②手を胸の前で伸ばして、背中を丸めます。なるべく頭を下げて、お腹と胸をのぞき込みます。

3



③手を腰の後ろに回します。肩甲骨を真ん中に寄せることを意識しましょう。息を吐きながら、今、伸びているところを伸ばします。



首まわりのストレッチ

なんだか頭が重い…
という人におすすめ



①背中の後ろで組んだ手を腰に引き寄せ、肩の力を抜いて、首を傾けます。



②反対も同じように首筋から肩・腕を気持ちよく伸ばしましょう！

体操の注意点

- 反動はつけない
- 呼吸は止めずに一定のリズムで行う
- 伸ばしている部位や使っている部位を意識する
- 痛いときは無理をしない

腰まわりのストレッチ

腰痛予防・改善に



①両手を腰骨の上に置き、骨盤を「立てて→倒す」を繰り返します。



②倒すときはお腹をのぞくようにしましょう。



①足を広げて安定させ、骨盤を立てたら右の座骨に体重を乗せましょう。



②今度は左の座骨に体重を乗せましょう。

足首・ふくらはぎ・脇腹のストレッチ

ケガ予防などに

外側の筋を気持ちよく伸ばします



①深く腰掛けて、膝を抱え、足首を回しましょう。



②足を持ち上げて、足首を動かします。「つまさき→かかと」を繰り返します。



③左手で右足首をつかんで、足を左にねじります。右手は前から体の真後ろにねじります。もっとねじれる人は試してみましょう。同様に反対もねじります。

足の後ろの筋肉・肩回りのストレッチ



①立って身体を起こしながらアキレス腱を伸ばします。



②足を伸ばした方の手を上に伸ばしましょう。



③そのまま真後ろを向いて姿勢をキープします。

こ こ ま で 健 康 体 操 教 室 を 体 験 し た 人 へ

自宅でもっとチャレンジしたい

石岡市公式YouTubeでは、今回ご紹介した体操を含む「約10分間で楽しみながらできる石岡市健康体操教室」を配信しています▶



健康体操教室に参加したい

保健センターでは、皆さんが参加しやすい体操を実施しています。

コースによって対象年齢が異なりますので、詳しくは市ホームページをご覧ください▶

石岡保健センター TEL 24-1386

八郷保健センター TEL 43-6655

