



運動指導・監修  
健康運動指導士  
まえだ あき

# 1分

## お悩み解消！ ストレッチ

長時間のデスクワークや運動不足などからくる、肩こり・腰痛などのカラダの不調。スキマ時間にできる1分ストレッチをとりいれて、悩みを解消しましょう。

# 猫背の解消

## 1分 ストレッチ

1

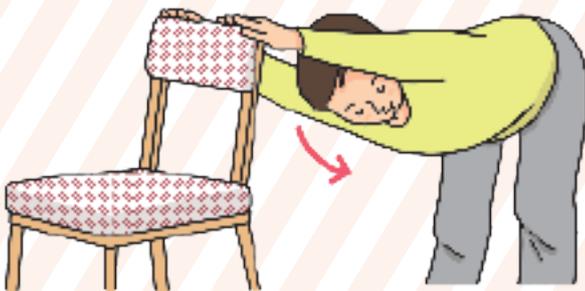
足を肩幅くらいに開いてひざを伸ばしたまま、腕をまっすぐに伸ばしてイスの背もたれに手をかけます。



30秒  
キープ  
×  
左右

2

お尻を突き出すようにして上体を倒し、片方の肩を少し下げて背中中の筋肉を伸ばします。反対側も同様に行います。

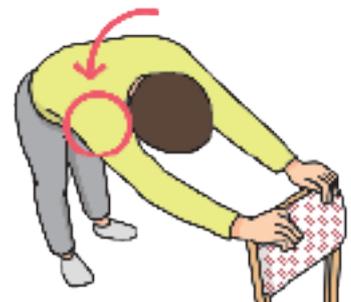


デスクワークやスマホ使用時は、目線が低くなって背中が丸まった歪んだ姿勢になりがちです。適度にこのストレッチを行って、猫背を防ぎましょう。

猫背は頭が前に出た状態のため、それを支える首や肩の筋肉に負担がかかり、こりの原因になります。また、背中が丸まった状態は、呼吸が浅くなって脳内の酸素量が減るため、メンタルの不調や集中力の低下にもつながります。仕事の合間やスキマ時間を活用して、こまめにストレッチを行いましょう。

### ポイント

肩を下げるときは肩だけを床に近づけるイメージで行うと効果的です。



ストレッチを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームと動きをチェックしましょう。



動画も  
CHECK!

まえだあき先生のYouTubeチャンネル

「まえあきchannel【毎日フィットネス】」<https://www.youtube.com/@maeakichannel>  
家でできる簡単なストレッチを紹介しています。