

① 首回しと肩の上げ下げ

ゆっくりと左首回し、つづいて右首回しをします。息を吸いながら肩を上げ、息をはきながらストンとさげる。肩の上げ下げもう一度



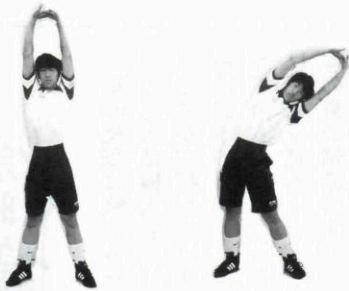
② 背中と胸の伸ばし

両手を肩の高さで組み、前方へ腕を伸ばしながらおなかを見ます。次に、手を横から体の後ろで組み、後方へ腕を伸ばして胸を張ります。(それぞれ1回ずつ)



③ 背と体側の伸ばし

両手を胸の前で組み、手のひらを返して、両腕を上方に伸ばし、腕、肩、背を伸ばしましょう。そして、両腕をしっかり伸ばしたまま、真横へ軽くまげ伸ばします。上体がねじれないように…(左右1回ずつ)



④ 腰とあしの後ろ及び腹の伸ばし

手をあしに添わせながら、ゆっくりと足首をつかむつもりで前まげをし、腰とあしの後側を伸ばします。静かに上体を起こし、次に腰に手をあて、ゆっくりと後ろへそらしおなかを伸ばします。(それぞれ1回ずつ)



町民体操

が新しくなりました



三隅町民健康体操作成委員会顧問
山口大学教育学部教授・医博
山口 太郎

唐津 邦利

くストレッチく

肩凝り・腰痛予防に効果

- ※ ゆったりとした誰でもできる体操です。
- ※ 自然な呼吸で息を止めないように。
- ※ ストレッチの時はできるだけ息を吐きながら、体を伸ばしましょう。
- ※ 心地よい痛さまで筋肉を伸ばします。

体操は、人間の健康法として古くから考えられてきた知恵であり、幾多の反省を得ながら運動文化としての主要な位置にあります。

いつでも、どこでも、だれでもわずかな時間で体と心を健康に導く事ができ、体調を整えるのにプラスするでしょう。

『効果』：筋肉は使わなければ、早く退化し、逆に使い過ぎや片寄った使い方でも、縮んで弾力性を失い、固くなります。それが骨盤や背骨を始め四肢をもゆがめます。

また血液の循環を悪くし、イライラや不快感の原因にもなります。このような筋肉の短縮を防ぎ、体の緊張をとくことで、心の面のリラクゼーション効果をもたらします。

三隅町民体操は、町民の手づくりによる、子供からお年寄りまで、だれにでもできる効果的な体操として考案されたものです。楽しく、自ら進んで体操がされるようになればと願っています。