



監修：菅原一子先生
(健康運動指導士)

一子先生の カラダに効く体操教室

今回はココ!



広背筋を鍛えると…
姿勢が良くなる、肩こり
や首こりの予防・改善
などに効果があります。

広背筋：背中の筋肉を鍛える!

肩甲骨の下の背中の筋肉で、身体の中で一番面積が広い筋肉です。
腕を上から下や前から後ろへ引く際に重要となるほか、姿勢を保つなどの役割があります。

ストレッチ

- ①椅子に浅めに座り、手のひらが内側を向くように手を組みます。
- ②息を吐きながら背中を丸くしておへそをのぞき込むように身体を前に倒し 20 秒～30 秒維持します。
- ③息を吸いながらゆっくり身体を起こします。



【ポイント】

- ・立位で行う時は膝を軽く曲げて行いましょう。

めざせ10歳若返り!

背すじが伸び、姿勢が良くなることで若々しく見えるコマ!

筋力トレーニング

- ①タオルを肩幅くらいの位置で握ります。
- ②息を吸いながらタオルをピンと張ったまま、みぞおちのあたりに来るように肘を後ろへ引いて、胸を張ります。
- ③ 2～3 秒維持したら、息を吐きながら腕を前に戻します。

【ポイント】

- ・肘を引くときに肩が上がらないように、脇が開かないようにしましょう。

