

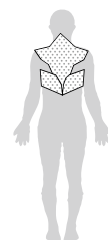
# 自宅でできる運動を紹介します！

今回紹介する運動は「ラットプルダウン」と「ローウイング」の2種類です。

この運動は、背中上部の筋肉を鍛える運動です。

背中上部の筋肉は、正しい姿勢を維持するために必要な筋肉です。

背中上部の筋肉を鍛えることで、猫背や肩こりの対策にもなります。



## ラットプルダウン

目標：20回×3セット（できる範囲で）

- ①背筋をしっかりと伸ばし、両手を上に上げます。  
手幅は肩幅よりもやや広めに広げます。



- ②腕をゆっくりと頭のやや後ろを通るように下ろします。  
このとき、肩甲骨を寄せながら肘をあばらに  
触れるくらいまでしっかり下げます。



**注意！**  
腕の上げ下げにならないよう、肩甲骨の下の筋肉を引くイメージ。

## ローウイング

目標：左右20回×2セット（できる範囲で）



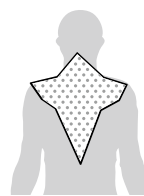
- ①足を腰幅に開き、膝を軽く曲げて上半身を前に傾けます。  
このとき、腕は肩の真下にのばすようにし、背筋は伸ばします。

肩に不安のある方や、初心者の方はペットボトルなしで同じ動きを行いましょう。



- ②脇を開き、肘を先行させるイメージで肩甲骨を寄せながら引きます。

腕の上げ下げにならないよう、肩甲骨の間を意識しましょう。



健康な体づくりのためには、運動、バランスの良い食事、休養が大切です。

運動前には準備運動を行い、動きやすい服装で運動しましょう。

体調が悪い時や筋肉痛の時は休むなど、無理せず自分のペースで行いましょう。

運動後は体を冷やさないようにし、しっかりと休養をとりましょう。

▼問 生涯学習課 社会体育グループ ☎62-3837

町ホームページにて動画で紹介中です！  
詳しくはこちらから

