

タオル体操について

マメ知識



タオルを使うことで体幹をしっかりと固定することができるので…

- からだのバランスが取りやすくなる
- 自然と関節の可動域も広がる

効果

肩や首のコリが改善され、からだ全体の柔軟性が高まり血流も次第に良くなります。

注意点

むやみな動作や無理は禁物です！
反動をつけずにゆっくりと、自分自身のコリの具合や可動域を確かめながら行いましょう。

ポイント

- 足を肩幅に開き、お腹に力をいれます。
- 胸を張り、顔を上げて正面を見ましょう。
- タオルの端を両手で軽く持ちます。
(タオルを持つことで肩や腕に力が入りがちになるのでリラックスして行いましょう)
- 左右に倒したり捻ったりする時は、お腹に力を入れて行います。
- 呼吸を止めないよう注意しましょう。

☆ 自宅で出来るタオル体操①

① 深呼吸



- 鼻から吸って～口からゆっくりと吐きます！

② 手首まわし



- タオルを小さくたたんで、片方ずつ腕を伸ばし手首だけをクルクル回します。
(逆手も)

③ タオル絞り



- 雑巾絞りのように強くタオルを絞ります。
(逆手も)

☆ 自宅で出来るタオル体操②

最後は深呼吸を忘れずに！



④脇のばし



・タオルの両端を持ち、真っ直ぐ頭の上まで伸ばしたら、からだを左右に倒します。

⑤腰ひねり



・タオルの両端を持ち、真っ直ぐ頭の上まで伸ばしたら、腰から左右にひねります。

⑥肩甲骨寄せ



・タオルの両端を持ち、腕を前に伸ばします。腕を曲げ、肩甲骨を寄せていきましょう。

⑦肩伸ばし



・タオルの両端を持ち、真っ直ぐ頭の上まで伸ばしたら、片腕を頭の後ろの方で曲げます。(逆手も)

⑧肩回し と 背中洗い (逆手も)



①タオルの両端を持ち、真っ直ぐ頭の上まで伸ばしたら、背中側までグルリと回しましょう。

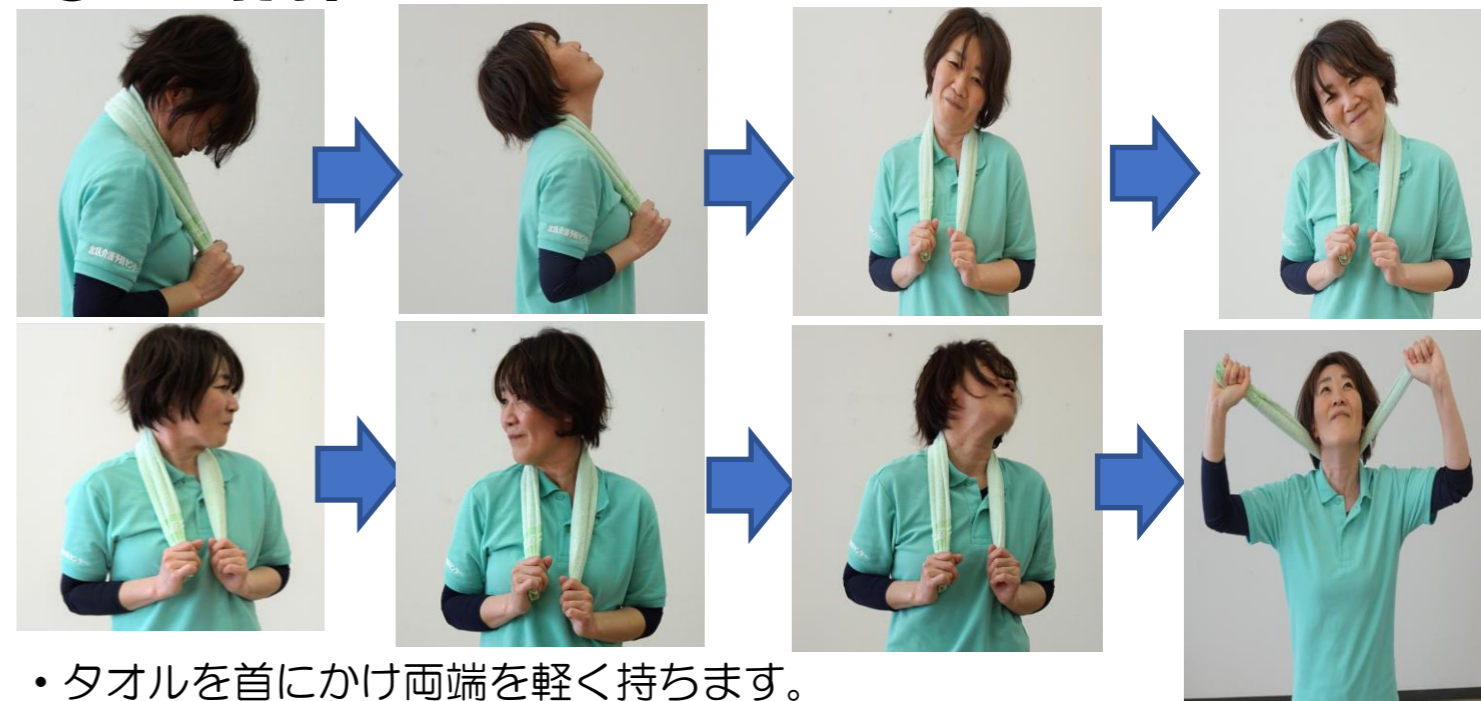
②肩回しの姿勢のまま、背中を洗うような動作で斜めに動かします。



③次は、上の手を頭の後ろにし上下に動かしましょう。

④上と下、逆の手になるように肩回しから繰り返しましょう。

⑨首の体操 と 首のばし



・タオルを首にかけ両端を軽く持ちます。

・前倒し→後ろ倒し→右倒し→左倒し→右ひねり→左ひねり→右回し→左回し
 ・首のばし・・・タオルの両端を持ち、ゆっくり引っ張り上げます。タオルの角度に合わせて、顔も上に上げます。気持ちいいと感じる位置で10秒キープ。