

# 肩こい予防&改善①【肩(肩甲骨)の運動】

※呼吸を止めずに丁寧に動かしましょう!

## ①すくみ運動⇒肩を上下にゆっくり動かす

上げる

4・3・2・1

スタート

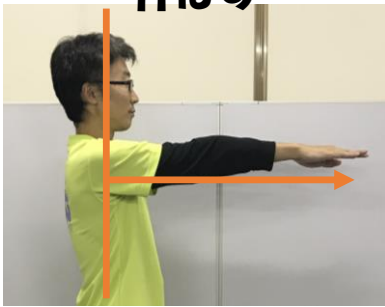
5・6・7・8

下げる



## ②前ならえ運動⇒手のひらを返しながら脇をしめて肘を後ろに引く

伸ばす



・肩甲骨を開く

1・2・3・4

5・6・7・8

引く



・脇を締める  
・腰をぞらないよう注意する

## ③バンザイ運動⇒肩甲骨を寄せるように肘で円を描きながら下げていく

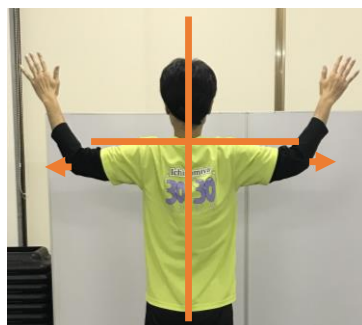
伸ばす

1・2・3・4

よせる



・背筋を伸ばし、指先は遠くへ  
・肘で円を描く



5・6・7・8



・脇を締める

## ④ペンギン運動⇒手の甲を合わせた姿勢から、胸を張って肩甲骨を寄せていく

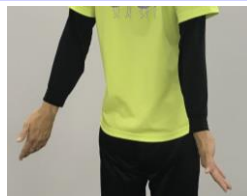
合わせる

1・2・3・4

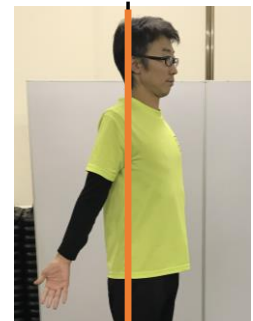
ひらく



・手の甲を合わせる



5・6・7・8



・腰をぞらない