

~いつでも どこでも 簡単エクササイズ~ 【まるはちMOVIN'】2月号

つづけよう!
スポーティブライフ
毎月8日は
健康・スポーツのVデー
まるはち

健康なごやの日

首をほぐす運動



※動作は各10秒程度が望ましいですが、時間を気にせず取り組んで下さい。
※動作はどれもいっぱいに行い、呼吸は止めません。

- 1 両足を肩幅に開いて姿勢を安定させる
- 2 左手のひらを右肩に置く
- 3 左手で右肩を下に押すようにしながら、頭を左にねじる
- 4 頭をねじりながら鼻を左肩にできるだけ近づける
- 5 鼻が左肩いっぱい近づいたら、そのまま10秒間保持。反対側も同じようにストレッチする
- 6 左右それぞれ1～3回繰り返す



◇運動提供者
湯浅 景元氏(中京大学スポーツ科学部教授・医学博士)

◆HC名古屋 安齋 早紀 選手

名古屋トップ・スポーツチーム連絡協議会「でらスポ名古屋」加盟チーム
日本ハンドボールリーグ(JHL)所属女子チーム。
安齋早紀(シュー)選手は、ハンドボールプレイヤーとしては小さく、
身長153cm。
それでも大きな相手に果敢に挑む姿勢やすばやい
速攻のスタートダッシュにご注目ください。



チーム公式HP【<http://hc-nagoya.com>】

湯浅先生のコラム

首を勢いよく動かすと首を痛めることになります。
くしゃみで首を激しく振る、うしろを見るために首を急に
回転させる、というような動作で首を痛めることがある
のです。首はゆっくり動かすようにしましょう。

