

## 【1DAYかんたんトレーニング】

今月は「肩・腰が楽になる 舟こぎ体操」と「ウエストすっきり！つな引き体操」をご紹介します。

### 体を支える力をやさしく整える

「最近、肩が重い」「腰が張る」「姿勢が崩れやすい」そんな不調を感じていませんか？

イスに座ったままできる「舟こぎ体操」と「つな引き体操」は、上半身と体幹をやさしく動かして、姿勢を安定させ、体を支える力を整える体操です。無理なくゆったりと体を動かすことで、固まりやすい肩まわりや腰のこわばりがほぐれ、全身がスッと軽く感じられます。



### 前後の動きで、肩と腰をリセット

「舟こぎ体操」は、船をこぐように体を前後に動かす体操です。背中・肩・腰まわりがやさしく刺激され、呼吸も自然に深まります。ゆらすようなリズム運動で、肩や腰がほぐれて、姿勢が整いやすくなり、体の中心が安定してきます。

### 左右のひねりで、ウエストまわりをスッキリ

「つな引き体操」は、体を左右にひねりながら「綱」を引くように動かす体操です。脇腹や背中の筋肉が働くことで、体幹の安定を助け、ウエストまわりをサポートします。カウントしながら行くと、呼吸が整い、気分も明るくリフレッシュ。無理なく続けられる、軽やかな運動です。

### ゆったり動いて、体が整う

2つの体操を組み合わせることで、体を前後と左右にやさしく動かし、全身のバランスを整えます。筋トレのように頑張るのではなく、呼吸に合わせて気持ちよく動かすことで、自然と体が目覚めます。座ったままで出来るので、朝のウォーミングアップや午後のリセットにもおすすめ。1日3分で、姿勢が整いやすく、日常の動きがスムーズになります。是非、暮らしに取り入れてみてください。