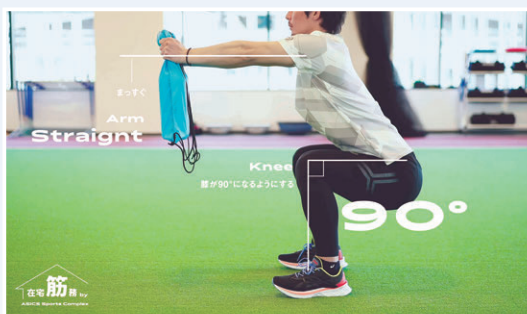


## 特集 自宅やオフィスでできる、簡単エクササイズ

### 脚・肩周りのトレーニング

【準備するもの】

2リットルのペットボトルを3本袋に入れる  
(リュックやバッグなど、ご自宅にあるものを)  
ご活用ください

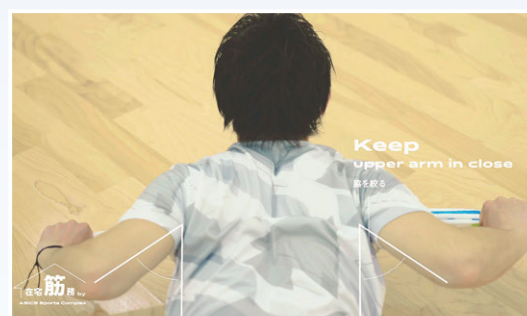


- ①足の幅は肩幅と同じくらいに広げる
- ②つま先はまっすぐ前に向ける
- ③股関節から腰を下げ、床と太ももが平行になるまで下す
- ④腕は肩の位置でまっすぐ前に伸ばす
- ⑤息を吐きながらかかとに重心を置き、元の位置に戻る

### 背中でのトレーニング

【準備するもの】

タオルなど



- ①うつ伏せに寝る
- ②お腹に力を入れ、腰が反り過ぎないように上半身を起す
- ③タオルを両手に持ち、息を吐きながら、脇を絞るように肩甲骨を寄せながらタオルを首元に引く
- ④腕を伸ばす際に、肩がすくまないように注意する

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、在宅勤務や外出自粛に努めておられる中、身体を動かす機会が減り、運動不足になりがちです。

今回は、自宅やオフィスで気軽に取り組めるエクササイズをご紹介します。

※トレーニングの回数や可動範囲などは、ご自身の体調に合わせて無理のない範囲で行ってください。

### 脚・お尻のトレーニング

【準備するもの】

シューズなど、手に持てるもの

(必ずしもシューズである必要はありません。ティッシュボックスやペットボトルなど、ご自宅にあるものをご活用ください)

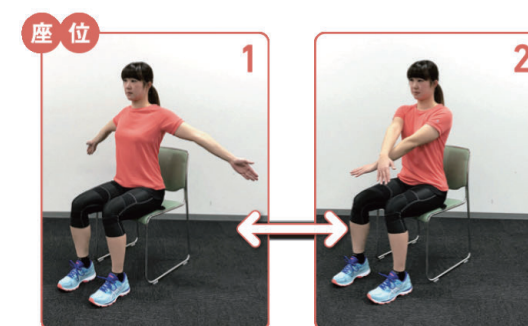


- ①片脚でバランスをとり、お尻を後ろに出しながら、手に持ったものを膝の内側から通す
- ②背中が丸まらないように上半身を前傾させる
- ③軸脚のお尻、太ももの裏側を意識しながら、かかとを踏み込むように息を吐きながら起き上がる
- ④起き上がるときに、逆脚の膝を高く上げる

### 番外編 深呼吸&ストレッチ

(1) 深呼吸

- ①胸を開いて鼻から大きく息を吸う
- ②口から細い糸を出すように、できるだけ細い息を吐き続ける



(2) 背中～腰（広背筋）のストレッチ

- ①両手を真上で組み、手のひらを外に向ける
- ②両手を上に引き上げながら背筋を伸ばす
- ③そのまま体を横に倒し、身体の側面を伸ばす(10秒キープ)



- ①息を止めない（伸ばす時、力を抜くときに吐く）
- ②出来る範囲で無理をしない
- ③視線を上げてよい姿勢で

協力：(株)アシックス (ASICS Sports Complex TOKYO BAY)

ASICS Sports Complex TOKYO BAYは、2019年11月に東京・豊洲にオープンした、都市型低酸素環境下トレーニング施設です。ホームページでは、自宅で簡単にできるトレーニング、題して「在宅筋務」を各部位別にご紹介していますので、ぜひご覧ください。

