

# タオル体操

## ねらいと方法

- タオルを両手で持つことでバランスがとりやすくなり体が安定します。
- タオルを持つことで手先まで力が入り、筋肉を動かしたり関節の可動域を広げやすくなります。
- 反動をつけず、ゆっくり大きく動かすと血行がよくなります。
- 呼吸を止めないようにしましょう。立ってすることが無理なら安全に気をつけ座ってしましょう。
- それぞれの動きを5~10回繰り返し、慣れてきたら少し増やしましょう。
- 仕事や畑仕事などの途中で姿勢をリフレッシュし、円背を防ぎましょう。

## ポイント

- タオルの種類は少し長めがおすすめ。● 足は肩幅位が安定しやすい。
- ぴんと張って持つことにより握力がつきバランスもとやすい
- お尻をしめると骨盤が安定し体幹もしっかりする。

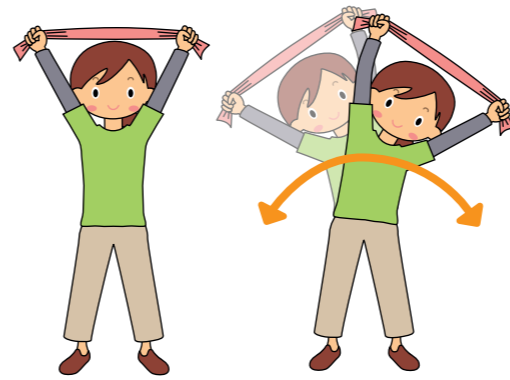


### 01 背伸ばし

両手は肩幅程度に開きピンとはりながらタオルを握ります。

ゆっくり脇を伸ばすように、背伸びをしましょう。

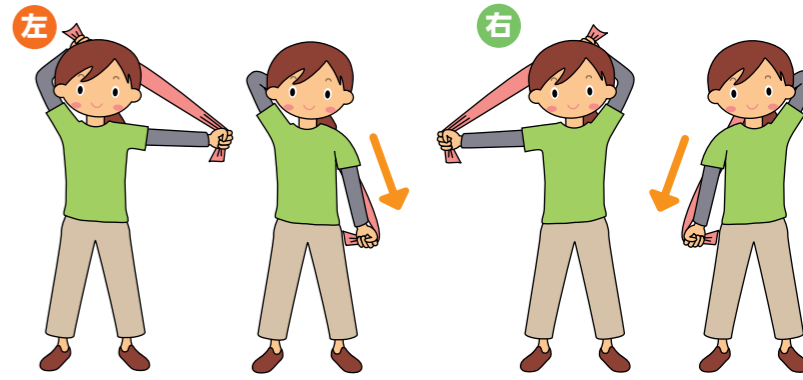
**Point** 前かがみになりがちな姿勢を直し腰や背中、腕の筋肉を伸ばす



### 02 わき伸ばし

両手を前から上へ上げて背筋を伸ばしてから、体を横に倒しましょう。

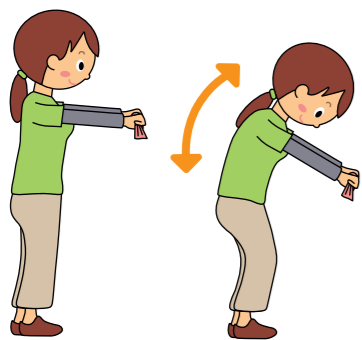
**Point** ウエストの引き締めにも効果的。肘と背すじを伸ばして行うのがポイント



### 03 肩伸ばし

両手を上げ息を吐きながら左右どちらかの腕をまげ、下の手でタオルをゆっくり斜め下におろし引っ張ります。腕をおろすときに肩甲骨がひっぱられる感じを意識しましょう。

**Point** 肩甲骨の周りの筋肉を伸ばし肩こり解消

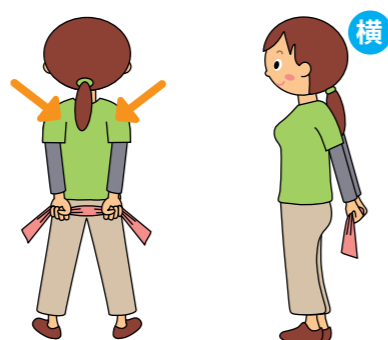


### 04 背中・腰伸ばし

タオルの中央をつかみ、手を前に伸ばす。

ひざをゆるめおへそを見るようにし背中を丸めましょう。

**Point** 背中全体をほぐし、肩・背中・腰のこりを解消

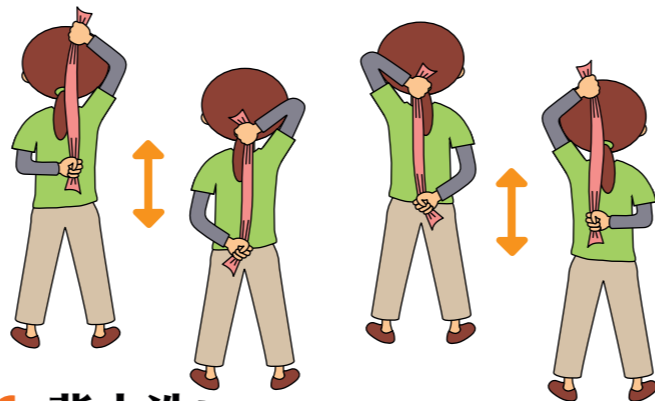


### 05 胸張り

タオルを体の後ろに回し手のひらが上を向くように握ります。

肩甲骨を背中に寄せるようにして胸を張りましょう。

**Point** 日頃縮こまりがちな首・肩・胸の筋肉をほぐし肩こり解消



### 06 背中洗い

タオルを背中に回し左右どちらかの手を上にして、頭の後ろと腰の後ろでつかみます。背骨にそのような感じでタオルを上下に動かしましょう。

**Point** 肩こりや四十肩・五十肩に効果的と言われ、肩の内側にある筋肉群を強化



### 07 肘・手首ほぐし

タオルの両端を持ち、肘・手首をゆるめながらタオルを内回し外回し。

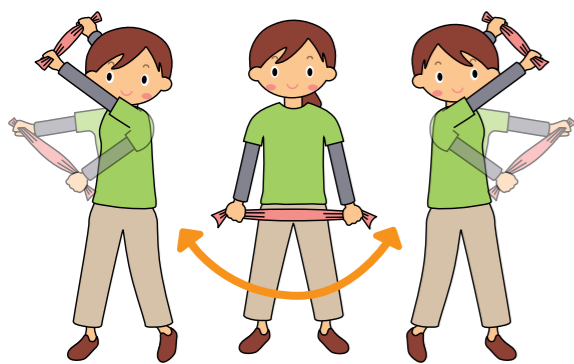
**Point** パソコンで硬くなった手の関節をゆるめましょう。タオルはゆったり回しましょう



### 08 ウエストねじり

タオルを広めに持ち正面に上げます。腕を伸ばしたまま上半身を左右どちらかにひねる。ひねる時足が床から離れない。

**Point** 肩から背中・腰までぐっと伸ばしましょう。



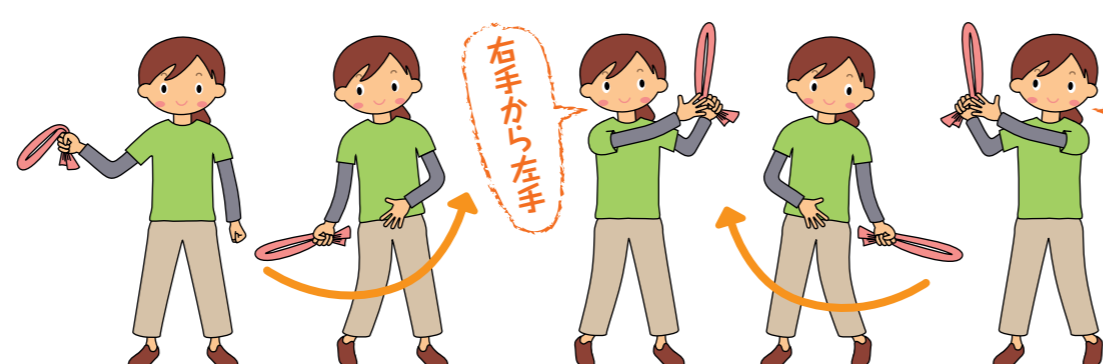
### 09 スウィング体操

足は肩幅より広め

上半身を右にスウィングした時は右足に体重をのせ、左にスウィングした時は左足に体重をのせる。

ブランコが大きくゆれているイメージでつま先は床から離れないように動いてみましょう

**Point** 全身の血行が良くなりますよ



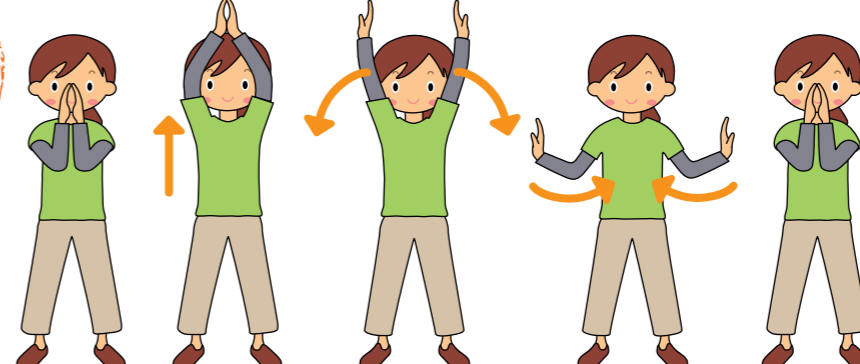
### 10 テニス体操

タオルを2つ折りにして片手で持ちます。

テニスのラケットを振るように体重移動しながらタオルを振ってみましょう

タオルは交互に持ちかえながら下から斜め上に向かって振りましょう。

**Point** 全身の血行が良くなりますよ



### 11 土俵入り 肩・肩甲骨

両手を胸の前で合わせたまま頭の方へ上げていく。頭の上で離し、両手を土俵入りのようにまわす

**Point** 上半身の柔軟性が高まります。腰痛予防やお腹の引き締めにも効果的

指導



運動講師  
中西 香里 氏