

太らない
疲れない
体をつくる

簡単エクササイズ

不調を起こしにくい健康的な体は、毎日のエクササイズでつくることができます。ストレッチや筋トレ、有酸素運動などのエクササイズを取り入れて元気に、快適に過ごしましょう！

肩周りのストレッチ

肩凝りを
軽減する！

肩をしっかり動かすと血行がよくなって、肩凝りの軽減につながります。デスクワークなどで長時間同じ姿勢でいることが多い人に特におすすめの運動です。

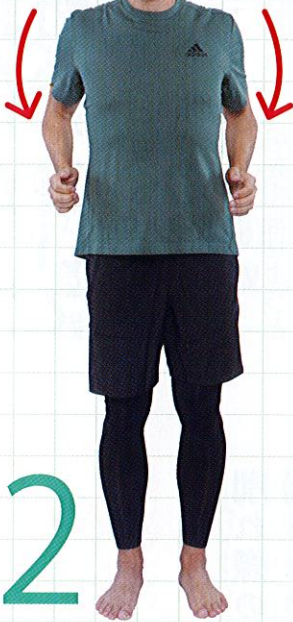
1

スタート
ポジション

少し足を開いてまっすぐ立ち、両手は肘を曲げて顔の高さに上げる。

肘の角度は
そのまま！

肩に力が入らない
ようにする



肘をまっすぐ後ろ方向へしっかりと引いたら、1の位置に戻す。



横から見ると
肘はしっかり後ろに引くことを意識します。繰り返すことで肩甲骨の動きがよくなり、より深く引けるようになります。

3

肘を少し開いて後ろ方向へ引いたら、1の位置に戻す。1→2→1→3→1の順番でリズムカルに繰り返す。1セット40回を目標に、2～3セット行う。

NG

肩が
上がり過ぎている

3の動きのときに肩が上がり過ぎると、肩が凝ってしまいます。肘は若干開く程度で問題ありません。



動画で
チェック！

このストレッチを動画で確認できます。右の二次元コードをスマホなどで読み取るかURLを直接入力してください。



https://shaho-net.jp/movie/kantan_exercise/06.mp4

監修
モデル



フィジカルトレーナー、
米国スポーツ医学会認定運動生理学者
中野ジェームズ修一
なかの じゅえむずしゅういち

1971年生まれ。メンタルとフィジカルの両面が指導できるトレーナー。パーソナルトレーナーとしてトップアスリートから運動初心者までを指導する他、青山学院大学駅伝チームのトレーナーも務める。東京神楽坂に自身が最高技術責任者を務める会員制パーソナルトレーニング施設「CLUB100」がある。「世界一伸びるストレッチ」(サンマーク出版)など著書多数。

撮影=泉 健太