

いつでも どこでも 5 秒間体操 (^^)

更新日 2013年7月15日

基本的考え方

1. 全部で基本 10 種類の筋肉収縮体操 (コントラクション)
2. 左右する必要はなく やりやすい方または気持ちよい方だけ
3. 肩が凝ったり、腰が重いときにすぐにその筋肉をコントラクション
4. 口の中で「ゆっくりちぢめて 1・2・3・4・5」と唱え、軽く息を吐く
5. 約 5 秒間縮めたら、ずっと元に戻す
6. 気持ちよさを感じたら、気持ちよさが消えるまで何度でも
7. 気持ち良いところに従い、基本から変形しても構わない
8. 痛みを感じたらすぐやめる

コントラクションの実際

(簡単な図を書いてみました。きれいな図でなくてごめんなさい。<m(_)_m>)

1. 骨盤の左右コントラクション

右側の骨盤

足を肩幅に開き、腰を右側に突き出す
 左の腕を軽く曲げ、肘を上上げる
 腰はそのままに、右手を広げ下に押さえる
 「1・2・3・4・5」と脇腹を縮める
 気持ち良かったらもう一度



同じく左側の骨盤へ

2. 骨盤の後コントラクション

左後ろ側の骨盤

右脚を前、左脚を後ろに開き腰を後ろに突き出す
 右の腕を上へ軽く曲げ、肘を上げる
 腰はそのままに、左手を広げ後ろ下に押さえる
 「1・2・3・4・5」と背中を縮める
 気持ち良かったらもう一度



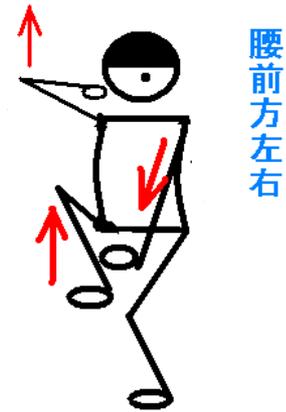
同じく右後ろ側の骨盤へ

3．足腰（前）のコントラクション

右脚（右手を壁についても良い）

左脚はバランスを取れるよう軽く曲げる
 右脚を軽く曲げ、足を内側から持ち上げる
 右腕を軽く曲げ、肘を上げる
 左手を広げ下方に押さえつける
 「1・2・3・4・5」とおなかを縮める
 気持ち良かったらもう一度

同じく左脚へ



4．足腰（横）のコントラクション

右脚（左手を壁についても良い）

左脚はバランスを取れるよう軽く曲げる
 右脚を軽く曲げ、足を外側から持ち上げる
 左腕を軽く曲げ、肘を上げる
 右手は広げ下に押さえつける
 「1・2・3・4・5」と脇腹を縮める
 気持ち良かったらもう一度

同じく左脚へ



5．足腰（後）のコントラクション

左脚（左手を壁についても良い）

右脚はバランスを取れるよう軽く曲げる
 左脚を軽く曲げ、足を後ろから持ち上げる
 左腕を軽く曲げ、肘を真上に
 右手を広げ下に押さえつける
 「1・2・3・4・5」と背中を縮める
 気持ち良かったらもう一度

同じく左脚へ



6. 肩のコントラクション

右肩

肩の力を抜き、首を右に倒す
 右腕を軽く曲げ、肘を横から持ち上げる
 「1・2・3・4・5」と肩を縮める
 気持ち良かったらもう一度

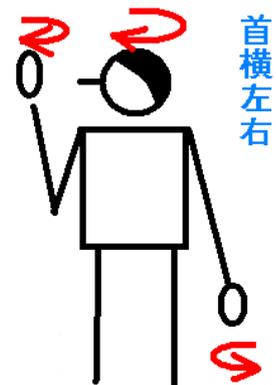


同じく左肩へ

7. 首（横）のコントラクション

右側

肩の力を抜き、首を右側にねじる
 右腕を軽く曲げ、手の開いて右にねじる
 左腕は伸ばしたまま、手を外側にねじる
 「1・2・3・4・5」と背中を縮める
 気持ち良かったらもう一度



同じく左側へ

8. 首（斜め後ろ）のコントラクション

左後ろ側

肩の力を抜き首を左斜め後ろに倒す
 左腕を軽く曲げ、後ろから肘を持ち上げる
 右手を開いて視線の方向に伸ばす
 「1・2・3・4・5」と首と肩を縮める
 気持ち良かったらもう一度

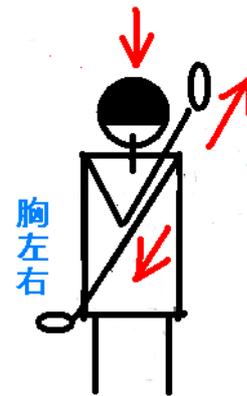


同じく左後ろ側へ

9. 胸のコントラクション

右側

肩の力を抜き、首を右前に倒す
 右腕は肘を曲げ、手を広げて左斜め上に上げる
 左手は広げて下にしっかり伸ばす
 「1・2・3・4・5」とおなかを縮める
 気持ち良かったらもう一度



同じく左側へ

10. 背中コントラクション

肩の力を抜いて、首を後ろに倒す
 両腕を曲げて、体の横に
 両手はしっかり握りこぶしをつくる
 「1・2・3・4・5」と背中を縮める
 気持ち良かったらもう一度



いかがでしたか？

よろしかったら以下のアドレスへ感想をお聞かせください。

sakaida@fitness-serve.jp