

## いつでも どこでも 5 秒間体操 応用編（横臥と座位）

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

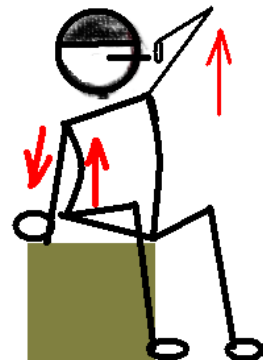
（簡単な図を書いてみました。きれいな図でなくてごめんなさい。<m(\_)\_m>）

#### 1．骨盤の左右コントラクション

##### 右横の骨盤

- 右手を横につき、下に押す
- 左腕を曲げ、肘を横から上げる
- 右手を支えに右側の腰を持ち上げる
- 「1・2・3・4・5」と右骨盤を上げる
- 気持ち良かったらもう一度

##### 座位 腰左右



##### 同じく左側の骨盤へ

#### 2．骨盤の後コントラクション

##### 右後ろ側の骨盤

- 右手を後ろにつき、下に押す
- 左腕を曲げ、肘を前から上げる
- 右腕を支えに右側の腰を持ち上げる
- 「1・2・3・4・5」と右骨盤を上げる
- 気持ち良かったらもう一度

##### 座位 後方左右

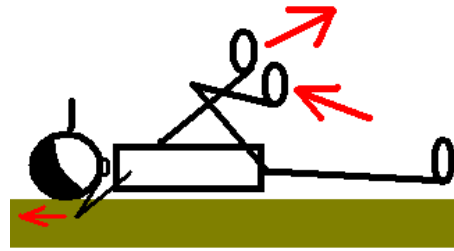


##### 同じく左後ろ側の骨盤へ

### 3. 脚（前）のコントラクション

右脚

仰向けに寝て、右腕を曲げ頭の横に  
 右脚を曲げ、膝と足を上方に上げる  
 その足と膝を内側から胸に近づける  
 左手を広げ後方に強く伸ばす  
 「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



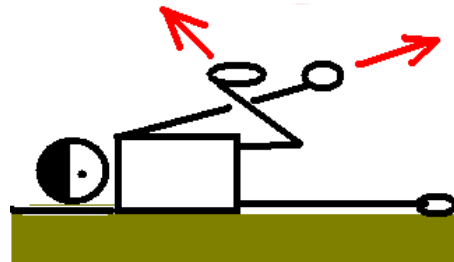
横臥 腰前方左右

同じく左脚へ

### 4. 脚（横）のコントラクション

左脚

右横向きに寝る  
 右腕は軽く曲げて頭の先に  
 左脚を曲げ、膝と足を上方に上げる  
 左手を広げ後方に強く伸ばす  
 「1・2・3・4・5」と脇腹を縮める  
 気持ち良かったらもう一度



横臥 腰横左右

同じく右脚へ

### 5. 脚（後）のコントラクション

左脚

左横向きに寝る  
 左腕を軽く曲げ、頭の前へ  
 左脚を曲げ、膝と足を後ろへ  
 右手を広げ後ろから後方に強く伸ばす  
 「1・2・3・4・5」と背中を縮める  
 気持ち良かったらもう一度



横臥 腰後方左右

同じく右脚へ

## 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  
 右腕を軽く曲げて、肘と肩と一緒に持ち上げる  
 「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

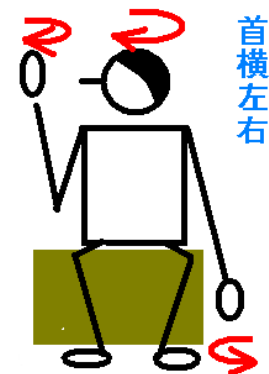


## 7. 首（横）のコントラクション

### 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  
 左腕は下から左にねじって後ろに持ってゆく  
 「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

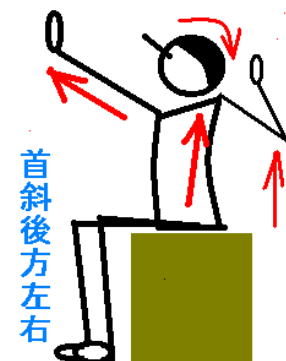


## 8. 首（斜め後ろ）のコントラクション

### 右後ろ側

肩の力を抜き首を右斜め後ろに倒す  
 右腕を軽く曲げ、肘を手を持ち上げる  
 左手を開いて視線の方向に伸ばす  
 「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  
 右腕は軽く曲げ、手を広げて顔の左側に上げる  
 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 . 背中の中のコントラクション

肩の力を抜き、首を後ろに倒す  
 両腕を曲げ、手をしっかり握って後ろへ  
 「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](mailto:sakaida@fitness-serve.jp)