

いつでも どこでも 5 秒間体操 応用編（横臥）

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

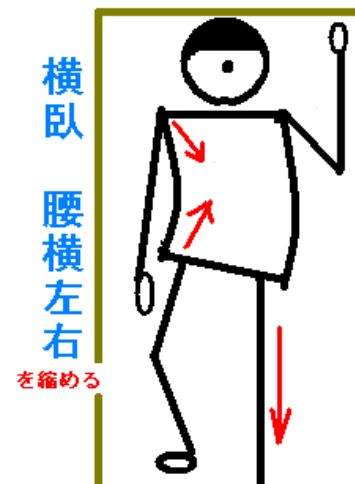
コントラクションの実際

（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．腰の左右コントラクション

右横の腰

- 右腕を下方に伸ばす
- 左腕を曲げて上方に
- 右骨盤を上方に、左骨盤を下方に
- 「1・2・3・4・5」と右脇腹を縮める
- 気持ち良かったらもう一度

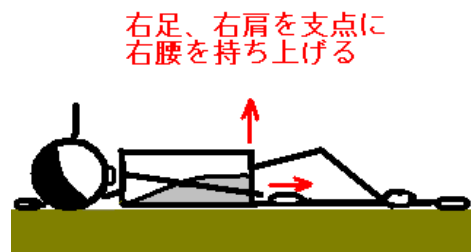


同じく左側の骨盤へ

2．腰の後左右コントラクション

右後ろ側の腰

- 右腕を伸ばし、下に押す
- 左腕を曲げ、顔の横に
- 右手、右足を支えに右側の腰を持ち上げ
- 「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



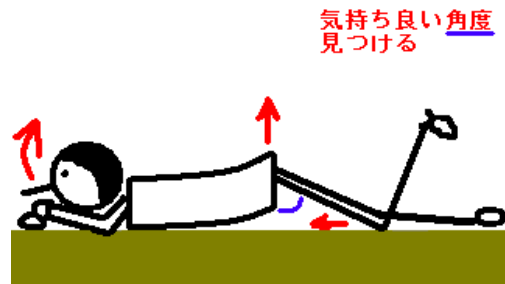
同じく左の腰へ

横臥 腰後方左右 縮める

3. 脚（前）のコントラクション

右脚

うつ伏せに寝て、両腕を曲げ頭の横に
 右脚を曲げ、腰を上方に上げる
 気持ちよい胴体と右脚の角度を見つける
 右足を左右に動かし気持ちよい位置に
 「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



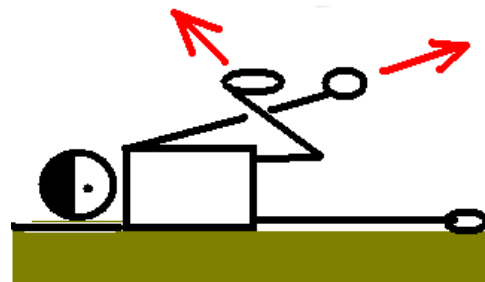
横臥 腰前方左右 を縮める

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

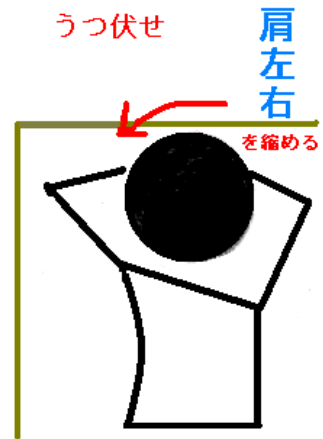
同じく右脚へ

6. 肩のコントラクション うつ伏せ

左肩

両手を顔の下に、首を左に倒す
左肘を前方に、首をさらに左に
「1・2・3・4・5」と肩を縮める
気持ち良かったらもう一度

同じく右肩へ

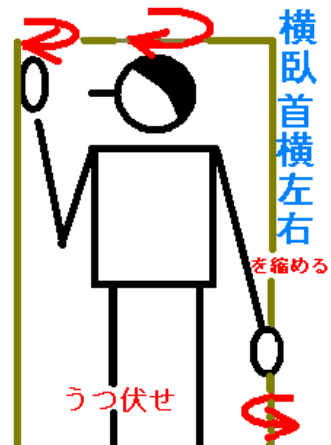


7. 首（横）のコントラクション うつ伏せ

左側

肩の力を抜き、首を左側にねじる
左腕を軽く曲げ、手の開いて左にねじる
右腕は下から右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

同じく右側へ

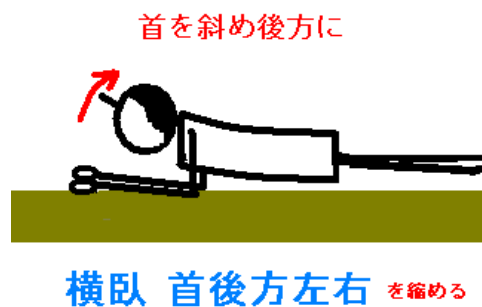


8. 首（斜め後ろ）のコントラクション うつ伏せ

右後ろ側

両肘をついてうつ伏せ
頭を右斜め後ろに
さらに首後方を縮める
「1・2・3・4・5」と首後方を縮める
気持ち良かったらもう一度

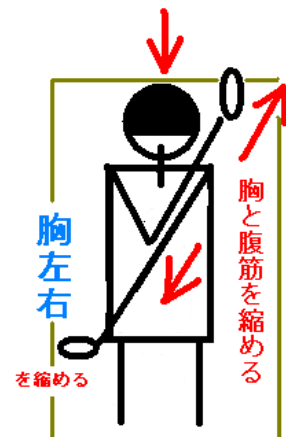
同じく左後ろ側へ



9. 胸のコントラクション

右側

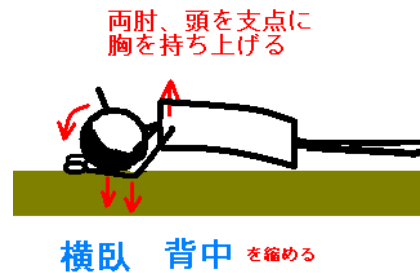
頭を持ち上げ、両膝を軽く曲げる
 右腕は軽く曲げ、手を広げて顔の左側に上げる
 左手は広げて下にしっかり伸ばす
 「1・2・3・4・5」とおなかを縮める
 気持ち良かったらもう一度



同じく左側へ

10. 背中の中のコントラクション

首を後ろに倒し支点にする
 両腕を曲げ、両肘を支点にする
 「1・2・3・4・5」と肩を上げ背中を縮める
 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