

自宅でもできる！

「アルクマと一緒にいつでもストレッチ」

動画のご紹介

信州ACEプロジェクト×長野県理学療法士会×長野保健医療大学 共同制作



動画は最終ページのQRコードよりご覧ください！

制作にあたって...

新型コロナウイルス感染症の収束が見通せない中、在宅勤務や外出自粛により無意識のうちに運動機会が減少し、運動不足や生活習慣病の悪化といった二次健康被害の影響が懸念される状況にあります。

このような状況において、こどもからシニアまで幅広い年代の方が、限られたスペース・短い時間でも手軽に運動に取り組んでいただけたらと思い、長野県理学療法士会に監修いただき、8分間のストレッチの動画を制作しました。

動画では、長野保健医療大学の学生さんや長野県PRキャラクター「アルクマ」が立った姿勢と、いすに座った姿勢それぞれについて肩・体幹・太ももの3つのストレッチをご紹介します。

ストレッチの際の3つの注意点...

- ① ストレッチは反動をつけないで行ってください。
- ② 関節や筋肉が痛くならない範囲で行ってください。
よく聞く「痛いけど気持ちいい」というのは今回はいけません。
- ③ 手足や体を曲げるときには息を吐いて、伸ばすときには息を吸いながら行ってください。

ストレッチの際の姿勢について...

立った姿勢

×肩を前に出さない

×胸を張りすぎない



○両足に均等に体重を乗せる



椅子に座った姿勢

×背もたれに寄りかからない

○骨盤を起こし、あごを引く
足の裏は床へつける



準備運動

☆ポイント☆

肩甲骨も大きく動かすように意識してください。

～肩回し～



- ① 肘を曲げ、手を肩につけます
- ② 肘を曲げたまま、上から下にゆっくり5回回します
- ③ 続いて下から上にゆっくり5回回します

☆ポイント☆

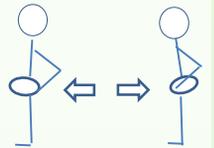
できるだけ大きく動かしてください。
(難しい場合は椅子に座って行ってください。)

～骨盤運動～



- ① 手を腰にあてます
- ② 上体は動かさないように、骨盤を前後に動かすイメージでゆっくり5回動かします。
- ③ ②をもう一度繰り返します。

動きのイメージ



ストレッチその2 肩のストレッチ

☆ポイント☆

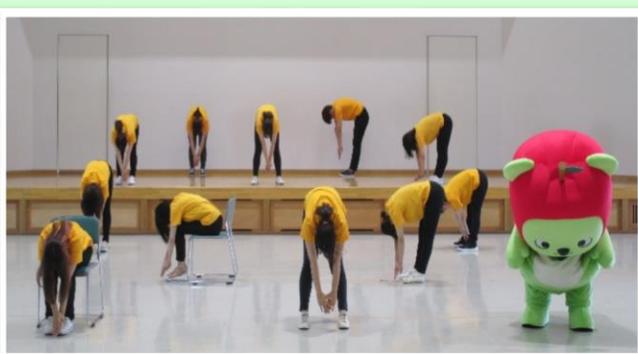
顔、体はできるだけ正正面を向いたまま、肩だけ動かすイメージです



- ① 右肩をできるだけ水平に引きます
- ② 息を吐きながら5秒保ちます
- ③ 続いて左肩をできるだけ水平に引きます
- ④ 息を吐きながら5秒保ちます
- ⑤ ①から④をもう一度繰り返します



ストレッチその2 体幹のストレッチ



☆ポイント☆

肘は曲げずに肩までまっすぐ伸ばし、伸ばす際は痛くならない範囲で行いましょう

① 手のひらを前に向けて手を重ね、両腕を高く伸ばします

② そのまま体を右に曲げて、息を吐きながら5秒保ちます

③ 続いて体を左に曲げて、息を吐きながら5秒保ちます

④ ②③をもう一度繰り返します

⑤ 肘を伸ばしたまま腕を上げ、上体を後ろにそらして5秒保ちます

⑥ 肘を伸ばしたまま腕を下げ、指先をできるだけ床に近づけ、5秒保ちます

⑦ ⑤⑥をもう一度繰り返します

ストレッチその3 太もものストレッチ

☆ポイント☆

太ももの内側を伸ばすイメージで痛くならない範囲で行いましょう



- ① できるだけ大きく開脚し、膝に手を置き、腰を落とします。
- ② そのまま5秒保ちます。
- ③ 一度立ち上がってから、もう一度繰り返します
- ④ ①と同様に腰を落とし、そのまま右手で左足ふくらはぎに触れ5秒保ちます。
- ⑤ 続いて腰を落としたまま左手で右足ふくらはぎに触れ5秒保ちます。
- ⑥ 一度立ち上がってから、もう一度繰り返します

動画はQRコードからスマートフォンですぐに視聴できます♪

1日3回を目標にストレッチを行ってみてください！



ACE公式Youtubeチャンネル

【掲載先URL】

https://www.youtube.com/watch?v=V_qOKQJcNwY



「長生き」から「健康で長生き」へ～健康長寿世界一を目指して～
健康づくり県民運動

信州ACEプロジェクト



長野県PRキャラクター「アルクマ」
©長野県アルクマ

※資料はご自由に
ご活用ください

長野県健康福祉部健康増進課

電話 026-235-7112 FAX 026-235-7485 E-mail kenko-zoshin@pref.nagano.lg.jp