

12月 ストレッチエクササイズで腰・身体スッキリ（タッチトゥトゥーズ）

令和02年12月15日

このエクササイズ（タッチトゥトゥーズ）は、ストレッチ効果があるので体の^{こわば}強張りの解消などに役立ちます。

■ 体操の流れ

1 手足を大きく開く

足を大きく開き、両手は肩の高さに伸ばしましょう。



2 右手で左足をタッチ

大きく息を吸い背骨を伸ばし、息を吐きながら右手で左足をタッチ。この時、膝を曲げずにタッチすることがポイントです。できるだけ膝を曲げないようにするために、膝やすねをタッチするなど無理のない範囲で始めてみましょう。左手は天井方向にまっすぐ伸ばします。

3 リズミカルに反復

息を吸いながら1に戻り、大きく呼吸しながら反対側も同様に、リズミカルに左右8回ずつ、1セットを目安に実践しましょう。慣れてきたら回数を増やしましょう。



■ ポイント

ストレッチ効果でスッキリ

座りっぱなしによる太ももや腰の張りを解消し、ねじる動作で腰周りや背中中の疲れも和らぎます。また、下半身や上半身の大きな筋肉を刺激して血流もよくなるので、冷えやむくみもとれて頭もスッキリしてきます。

丁寧な動作で劇的な効果

動作のポイントは、伸ばした腕が一本の棒のように、曲がることなくダイナミックに左右の足をタッチすることです。それにより、二の腕や背中中のぜい肉を刺激します。さらに勢いで動かずに、上体を左右に向ける時は一旦静止してポーズをキープするようにメリハリのある動きを心がけてください。丁寧に動作することで劇的に効果が変わってくるので、気持ちのいい汗をかいてみてください。

- **期待できる効果**：基礎代謝が上がり全身の血流がよくなり、心身ともにリフレッシュします。二の腕、背中、腰周りの引き締めや、座りすぎによる腰痛やむくみ・冷えの解消、首・肩こりの改善、内臓への刺激による便秘解消効果も期待できます。
- **注意する点**：首や腰が痛い人は無理のない範囲で実践してください。
- **実践回数**：疲れや体の強張りを感じた時などに、週 3～4 回を目安に実践してください。

■ 少しだけ負荷を上げる方法

徐々に柔軟性が養われてきたら、つま先や床をタッチするなどしてストレッチ効果を上げてみましょう。

〔エクササイズ監修・モデル〕 株式会社ボディクエスト
YOGA&エクササイズディレクター 森 和世

