

チェックとリセット
姿勢を正そう!

毎日
できる

プラス
10
TEN
EXERCISE
エクササイズ

月 曜日 姿勢チェック&リセット!

座り姿勢をチェック! → 背伸びで姿勢リセット!

前かがみタイプ



寄りかかりタイプ



リセット!



1. 両手を組み背伸びをする。
2. 背すじを伸ばしたまま、ゆっくり両手を下ろす。
3. 伸びた背すじをキープ。

正しい姿勢



1. 骨盤をまっすぐに立てる。
2. 腰～肩～耳のラインを揃える。
3. 背すじを伸ばした姿勢をキープ。

火 曜日 胸と背中ストレッチ!

胸ストレッチ



1. 両手を腰の後ろで組む。
2. 腕を伸ばして胸をストレッチ。
3. 肩甲骨同士を寄せるようにして伸ばすと効果的。

背中ストレッチ



1. 両手を胸の前で組む。
2. 腕を伸ばして背中をストレッチ。
3. 肩甲骨の間を広げるようにして伸ばすと効果的。

水 曜日 くびれ、体側ストレッチ!

くびれエクササイズ



1. 背すじを伸ばしたまま、片方のお尻を座面から浮かすように骨盤を引き上げる。
2. 同時にかかとも上げる。
3. 縮めたわき腹を意識する。
4. 左右繰り返す。

体側ストレッチ



1. 片方の手を上げる。
2. 反対の手は座面に置き、体を支える。
3. 手を上げた側の体側を伸ばすように体を横に曲げる。
4. 左右繰り返す。

木 曜日 ねじって!ストレッチ

クロスストレッチ



1. 両足を大きく開き、両手はひざの内側に当てる。
2. 上体を大きくねじり、同時に両手でひざを外側に押す。
3. 左右繰り返す。

ツイストストレッチ



1. 手をひざの外側に当てる。
2. 背すじを伸ばして、体をねじる。
3. 背もたれがあれば、触れるくらいまでねじる。
4. 左右繰り返す。

※体調に合わせて無理せず行いましょう。
作成: 宇部市健康推進課 監修: 宇部市スポーツコミッション

手軽に
できる

プラス
10
TEN
EXERCISE
エクササイズ

※体調に合わせて無理せず行いましょう。
作成: 宇部市健康推進課 監修: 宇部市スポーツコミッション

アクティブに
動こう、歩こう!

続けて
できる

プラス
10
TEN
EXERCISE
エクササイズ

金 曜日 立ち上がろう!歩こう!

立ち上がろう!



1. 骨盤を立て、背すじを伸ばす。
2. 足裏全体に体重がかかるまで、上体を倒す。
3. 脚の力で立ち上がる。
4. 1時間に1回は立ち上がりましょう。

階段を使おう!



- 【階段の上り方】**
1. 上半身はやや前傾。
 2. 脚の上り動作に腕ふりを合わせる。
 3. お尻と太もも両方の筋肉で重心を高く押し上げる。
- 【階段の下り方】**
1. 上段で十分にひざを曲げて、重心を下げる。
 2. つま先から足裏へ柔らかく着地する。

土・日 曜日 さあ、歩こう! できれば毎日

10分(約1,000歩)多く歩こう!



たった10分、
されど10分

プラス10とは?
毎日今よりも10分カラダを多く動かすこと。
10分の積み重ねが、健康増進につながります。

※体調に合わせて無理せず行いましょう。
作成: 宇部市健康推進課 監修: 宇部市スポーツコミッション

※体調に合わせて無理せず行いましょう。
平成29年3月作成: 宇部市健康推進課 監修: 宇部市スポーツコミッション

