

♥ 胸を開いて背筋を伸ばす

- ① 寝転んで両膝を曲げ、右に倒す
- ② 右手で左膝を押さえ、左腕を曲げて手を首に添える
- ③ 反動を付けず、左腕を床に近づけるように胸を開く
- ④ 左肘が見える場所まで腕を戻す

【左右10回ずつ】

猫背の改善に効果的！
だんだんと腕が床に付く
ようになってきますよ



♥ ももの裏と股関節の周りをほぐす

- ① 無理のない範囲で足を開いて両腕を前に出し、右方向に軽く前屈する
- ② 前屈したまま、5秒かけて右から左へ、5秒かけて左から右へ腕を動かす

【5往復】

姿勢が悪いと、膝が曲がって
ももの裏や股関節が硬くなり
がち。お尻の下にタオルを敷
くと、前屈しやすくなります



♥ 首の周りをほぐす



- ① 両手を交差して鎖骨の位置に置く
- ② 斜め左上に顔を上げて、気持ちいいと感じる場所で止める

【左右10秒ずつ】

首の凝りに効きます。
上を見るだけでも、
首の筋肉を伸ばせますよ

延びらさる！



健康
寿命



日々を楽しく過ごし、健康で長生きする
ために大切なことを考えます。

第6回 姿勢を改善しよう！

北海道コンサドーレ札幌の
フィジカルコーチに聞きました



長時間机に向かって仕事をした
りスマホを見たりしていると、
姿勢が悪くなり、腰や膝の痛み、
首や肩の凝りなどにつながりま
す。姿勢の良さは、サッカーに
おいても大切。選手もしている
簡単なストレッチを紹介するの
で、ぜひ試してみてください！

おつか しゅんすけ
大塚 俊介さん

北広島市出身。ロアッソ熊本、ジェフ
ユナイテッド市原・千葉にてフィジカ
ルコーチを務め、2015年から現職。

北海道コンサドーレ札幌の9月の試合にご招待！

▶ 詳細は14ページをご覧ください

会場に来ていただき、スポーツを応援
することで、皆さんの健康の活力にもし
ていただければうれしいです。熱い声
援をよろしくお願いします！

北海道コンサドーレ札幌 岡村 大八選手

