

こころとからだをリフレッシュ！ ●監修・指導（中京大学教授）小林義雄

3分間 印刷ストレッチング

朝の出勤前や、職場で仕事の前に、みんなでストレッチングをしましょう。さわやかな心地よい刺激が全身の緊張をほぐし、こころもからだも見違えるほどハツラツとしてきます。もちろん、3時のリラックス体操としても好適ですし、仕事を終えた後にもぜひお勤めします。なお、このプログラムは、印刷に携わる皆さんの健康体操です。事務所で、工場で、毎日実践され、大いに効果が発揮されることを期待しています。



1 背を伸ばす

からだの前で両手を組み、手のひらを上にして腕を上には伸ばす。からだをそらせないで腰はやや引きぎみ。



2 両肩を伸ばす

伸ばした腕を前方に運び、背を丸めお腹を引いて腕をさらに伸ばす。



3 右ふくらはぎを伸ばす

からだを起し腕をおろす（手は組んだまま）。次に左足を右にクロスさせてからだを前に深く曲げる。



4 背を伸ばす

両手を組んで、そのまま手のひらを上にして腕を上には伸ばす。からだをそらせないで腰はやや引きぎみ。（1と同じ）



5 両肩を伸ばす

伸ばした腕を前方に運び、背を丸めお腹を引いて腕をさらに伸ばす。（2と同じ）

LET'S STRETCHING

両足を肩幅に広げて立つ。ストレッチはすべて10秒ほど……、ゆっくりと10数える。ただし、1と2および4と5は半分の5秒。



7 腰から肩を伸ばす

腕を前方に伸ばす。そのままからだを右にひねる。右ひじは軽く曲げるのがよい。次に同じことを反対側に行う。



8 腰とももの後ろを伸ばす

両手は組んだままで、ひざを伸ばしてからだをゆっくり深く前に曲げる。



9 腹から胸を伸ばす

からだをゆっくり起し、両手をお尻に当てて押す。からだは軽く後ろにそらす。



10 体側を伸ばす

両腕を上には伸ばし右手で左手を握り、腰を左に移し体重を左足に乗せる。右手で左腕を引くようにしてからだを右に曲げる。からだを起し、次に手を握り替えて同じことを反対側へ行う。



11 背を伸ばす

両手をからだの後ろで組み、両肩を背の中央に引いて大きく息を吸う。肩を戻しながら息を吐く。もう一度繰り返す。

6 左ふくらはぎを伸ばす

右足を左にクロスさせてからだを前に深く曲げる。



始める前にストレッチングのポイント

1. まずリラックスしよう
少しからだを動かして心身の緊張をゆるめてから始めましょう。また、1ポーズ終わるごとにリラックスしましょう。
2. はずみ（反動）をつけずゆるやかに
ゆるやかに無理のないところまで伸ばし、しばらく伸ばし続けて、ゆるやかに戻るのがストレッチングの基本です。
3. ストレッチ感をしばらく味わう
伸ばしている筋肉に意識を集中させ、ほどよい刺激を与えます。この心地よい痛み（ストレッチ感）を伸ばした後もしばらく味わいましょう。
4. 呼吸はふつうに
息がつかまったり、ふつうの呼吸ができないほどの状態は伸ばしすぎです。
5. 他人のことは気にしない
からだのかたい人も、柔らかい人も、柔軟性に関係なくストレッチングは効果的です。あくまでもマイペースで。
6. いつでもどこでも気軽に
仕事の合間にちょっと、家庭でもちょっとという具合に、いつでもどこでも気軽にストレッチングしましょう。
7. 少しでもいいから毎日
虫歯ごと同じです。少しでもいいから毎日行いましょう。