

1

両手を頭の後ろに当て、頭を引いて首の後ろをストレッチする。



2

右肩を上げ左肩を下げる。頭をゆるやかに右に倒す。次に同じことを反対側に行う。



3

両手をひざに置き、背をそらす。次に背を丸める。



VDTやデスクワークの疲れをとるストレッチ

●いすに座ったままで……ストレッチはすべて10秒ほど

VDTとはビジュアル・ディスプレイ・ターミナルの略で、パソコンやワープロなどの画面（ふつう「ディスプレイ」とか「モニター」とよばれているもの）のことです。

VDTを使った作業やデスクワークを長時間続けると「目が疲れる」「腰が痛い」「手首が痛い」「肩や首がこる」などの肉体的な疲れが出てきます。ストレッチで上手に疲労回復をはかってください。

4



背筋を伸ばし、両肩を背の中央部に引く（胸を張る）。次に両肩を胸の中央部に引きつける（両肩をストレッチする）。

5

両肩を後ろへゆっくりと10回まわす。次に前へ10回まわす。



6

両手をひざに置く。ゆっくり大きくからだを右にひねる。顔も同じ方向に向ける（10秒間）。力を抜いて正面に戻り、5秒間脱力姿勢。同じことを反対側へ。正面で脱力5秒間。



7

左手で右ひじを握り、引きながら肩を左に回す。顔は正面に。ひじを持ち替えて同じことを反対側へ。



8

腕を上へ上げ、手のひらをクロスさせてあわせる。両腕を絞るようにして腕のストレッチ。

