

# ちょこっと運動してみませんか

8

## 体側のストレッチ

スポーツ振興課スポーツ振興係 ☎(63) 2255  
かぬま文化・スポーツ振興財団 ☎(72) 1300

今回は、わきの下から腰にかけて体の横の部分伸ばして、身体の動きをスムーズにするストレッチです。この部分が固いと身体全体の動きが鈍くなり、腰に負担がかかったり、肩にも負担がかかりやすくなってしまいます。また、歩く際にもフォームが固い印象になります。

### 1. ストレッチするところとその周辺をよく動かします。

- ①腕を体の前で大きく4回回します。
- ②足を左右に開いて上体を前後に2回ずつ倒します。
- ③上体を大きく回します。左右2回ずつ行います。(写真ア)
- ④直立の姿勢から片方の手を太もも外側に沿って下に伸ばします。(自然に逆の肩が上にあがるようになります。) 反対も同じようにしそれを4回繰り返します。



### 2. ストレッチは次のとおりです。

- ①手を組んだら手首を返してその手を真上にあげます。
- ②そのまま上体を右側に倒し、その姿勢のまま20数えます。(写真イ)
- ③数え終わったら反対にも同じように行います。
- ④次に手を組んだままそれをいったん胸の高さまで上げ、その手を身体の右下に下げ後ろに軽く引きます。(写真ウ)
- ⑤更に反対側も同じように行います。



- ・お風呂上がり等身体が温まっているときに行うと効果的です。
- ・簡単にできて筋肉への負荷もあまりないので、毎日1~3回程度行いましょう。
- ・腰に痛みや不安がある人は無理に行わないようにしましょう。

他にも「自宅でトレーニング」の動画があります。

レッツ・チャレンジ!



## 鹿沼市で木の家建てる

補助金が  
最大 **100** 万円  
もらえます

### 補助金を利用してお得に新築計画を進めませんか?

弊社では、鹿沼市で育つ森林認証材を積極的に活用し、『無垢の木と漆喰』で家族の健康と地球環境に優しい暮らしを提案しています。自社開発の鹿沼土入り漆喰『悠久楽土』は100%自然素材で安心です。

響屋の家づくりでは下記↓の施策が対象となります!

①鹿沼産木材による住宅新築等補助金制度  
(鹿沼市林政課) 使用量に応じ

最大で **50** 万円の商品券 ※鹿沼市居住の方

②とちぎ材の家作り支援事業

使用料に応じ最大 **40** 万円 / 県産漆喰活用でさらに **10** 万円

(栃木県庁林業木材産業課)

詳細はお電話もしくはHPにてご確認ください。

<http://www.hibikiya.com>



「本物の木の家」

〒320-0052 栃木県宇都宮市中戸祭町2899-25 tel.028-621-7805

響屋

新築

財源確保のために広告を掲載しています。