



第1回 | 肩こりに効くストレッチ

このページでは、今すぐできるストレッチを紹介していきます。是非、職場のデスクや自宅でテレビを見ながら、気軽に行ってみてくださいね。



1/10倍速 首回し

首回りをすごくゆっくりと回してみましょう。首をぐ回りと1周させるだけで様々な筋肉が伸びます。特に筋肉の張りを感じる部位をゆっくりと伸ばしましょう。



腕十字組み

体の前で腕をクロスさせて肩や肩甲骨周りの筋肉を伸ばします。伸ばしている方の腕を地面に対して並行・上向き・下向きと変化させると伸びる部位が異なってきます。左右30秒ずつ行いましょう。



どの道を選ぶかではなく、選んだ道をどう進むか

新年度を迎えると新しい生活や人間関係の構築に慣れていく必要があります。その道のりに不安を感じる時も訪れるかもしれませんが、是非自分の選んだ道を信じて『これからどうやって自分らしく進んでいこうかな?』とポジティブに捉えてみてください。僕自身、生まれ育ちは東京都ですが、2010年の教員採用を機に山梨県に移住しました。その仕事を3年で退職して、プロアスリートの道を選びました。これまで不安に襲われる時もありましたが、“自分らしさを表現できる職業”と自分に言い聞かせて、ポジティブに活動してきました。新年度も共に頑張っていきましょう！



エース栗原 [えーす くりはら]

東京都出身。2016・2019年トライアスロン年代別アジアチャンピオン。山梨県北杜市を拠点に活動する“地域密着型プロアスリート”。トライアスロン(Swim-Bike-Run)やデュアスロン(Run-Bike-Run)を始め、トレイルランニング・自転車競技など多種目で活躍する。現在はやまなし大使としても活動を広げ、スポーツの魅力はもちろん地域の魅力を発信をしている。



Webサイト