

第4回 指と手首のストレッチ



エース栗原の

らく
楽トレ

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。

今回はデスクワークのみならず、日常でも一番使っている手のストレッチです。

STEP 1



- ①拳を握り、ギュッと10秒握り続けます。
- ②親指以外の左右の手指を合わせ、指を反らせるようにして10秒伸ばしていきます。

STEP 2



- ①手先を伸ばし、指の間に隙間を作らないようにギュッと付け続けます。
- ②隣り合う指を2本ずつ合わせながら指の間を拡げます。

STEP 3



- 片方の腕を前に伸ばし、
- ①手の平を前にするように、反対の手で引き込みます。
 - ②手の甲を前にするように、反対の手で引き込みます。

冬のエース格言

「現実」を逆転して「実現」しよう。

2024年が始まり何か目標を決めて、進み始めようとする時、厳しい現実が待ち構えている時があるかもしれません。マラソンなどのタイム競技の場合は、良くも悪くも競技時間という明確な数字を突きつけられます。ただ今がどんなに厳しい現実だったとしても、それを逆転して実現する力が僕らにはあります。これは言葉の意味だけでなく“現実”という熟語自体も漢字の順番を逆転して(入れ替えて)みると“実現”へと変わります。逆転のヒントはチャンスは1回だけではないこと、そして動き続ける勇気・見つけ出す研究・掴む努力だと思っています。2024年も共に熱く活動していきましょう。



エース栗原 [えーす くりはら]

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・自転車競技など多様目で活躍する。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している。



Webサイト