

第6回 | イスに座ってストレッチ

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。

今回はイスに座っている時にできるストレッチです。



エース栗原の

らく
楽トレ

STEP 1

まずは姿勢を正すために頭の上で手を組んで背中の筋肉を収縮させるのを意識しながら上にグーと伸ばします。



STEP 2

猫背にならないように姿勢をキープしながらくるぶしの下部を太ももに乗せて、お尻の筋肉を伸ばしていきます。



STEP 4

最後に乗せた脚を抱き寄せるようにして脚の付け根付近の筋肉を伸ばします。



STEP 3

できる方はそこからさらに上体を前に傾けるとより深く筋肉を伸ばせます。



どんな小さな一歩でも、確実にゴールは近づいている

毎年、独り占め箱根駅伝という東京～箱根間110kmを走破するイベントを開催しています。深夜0時に大手町を出発し、実際のコースを1歩ずつ走り進めていきます。保土ヶ谷付近で日の出を迎え、海岸線沿いを進む茅ヶ崎エリア、そして迎える箱根の登り坂は精神的にも身体的にも追い込まれます。そんな時に言い聞かせるのが、今回の言葉です。途中の休憩時間も含めれば16～17時間かけて箱根／芦ノ湖にたどり着いた時は、どんな長い道のりも1歩ずつの積み重ねがあったからこそ、たどり着くことができたんだと実感することができます。皆さんも1歩1歩を大切にしながら、ゴールに近づいていきましょう！



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・自転車競技など多種目で活躍する。2月に北海道別海町で開催された氷上を走るアイスマラソンで優勝。ネットニュースになり話題となった。



Webサイト