

## チエアヨガ〜タオル体操〜

「チエアヨガ」は、老若男女を問わずどなたでも簡単にできる「椅子を使用したヨガ」のことです。今回は椅子とタオルを使って自宅で手軽にできる体操を紹介いたします。「心と体の健康づくり」の習慣化に役立ててください。

動画で紹介中

トレーナーMATSUの  
チエアヨガ



みなさんは「ストレッチ」の前に「ウォーミングアップ」をしていますか？「ストレッチは柔軟性を向上し、けがの予防に効果的」と思っている方もいらっしゃるかと思います。全く効果がないとはいえませんが、実は靭帯や腱などがほぐれていない状態で「ストレッチ」を行うと、体温（深部温）を十分に上げることができず、

体の組織などを傷めてしまうことにもなりかねません。「ウォーミングアップ」を行い、汗はむ程度まで体温を上昇させた後に「ストレッチ」を行った方が、体にやさしく、かつ柔軟性を高めることになるといえます。

一方、「チエアヨガ」は、首から肩、肩甲骨周り、腕、脇腹、腰、お尻、太もも、膝、ふくらはぎ、すね、足首、つま先まで、時間をかけてそれぞれの筋肉や関節を収縮させる「軽い運動」と、「深呼吸」を組み合わせているので、体に酸素を巡らせ体温（深部温）が上昇します。いわば、「ウォーミングアップ」と「ストレッチ」を無理なく行える二石二鳥の簡単な有酸素運動といえます。

今回は、「ウォーミングアップ」の基本メニューの中から「タオル体操」を紹介いたします。ご用意いただくのは、椅子とフェイスタオルだけです。

- ①床に足がしっかりとつく椅子に浅く腰掛け、腰幅に足を開き背筋を伸ばします。
- ②タオルを肩幅くらいの位置で持ち、胸の前上げます。
- ③息を吸いながら手を頭の上に持ち上げます。
- ④息を吐きながら肩甲骨を寄せるように胸を開き、タオルをつかんだまま頭の後ろに手を引き下げます。
- ⑤また息を吸いながら



がら、ゆつくりと手を頭の上に持ち上げます。

③〜⑤を3回以上繰り返します》

腕、肩を肩甲骨からしっかりと動かし、肩甲骨周りの筋肉や関節を収縮させることで、肩から背中にかけての広い範囲の口りを柔軟にほぐし、血流を改善させます。また、タオルを使うことで、肩甲骨を左右均等に動かすことができます。ぜひみなさんもお試しください。

ハーツつるがでは毎月第2土曜日にチエアヨガの基本コース「りふさろ」を開催しています（1月8日（土）・2月12日（土））。ご興味のある方はぜひご参加ください。（注：チエアヨガは治療・施術ではありません）



敦賀きらめき  
施設長 松見 静男  
(チエアヨガインストラクター)

敦賀きらめき

TEL.0770-21-1500  
時間/9:00~17:00  
(月~金)

引用元  
日本福祉人材育成協会 資格認定講座  
「チエアヨガインストラクター〜Basic〜」