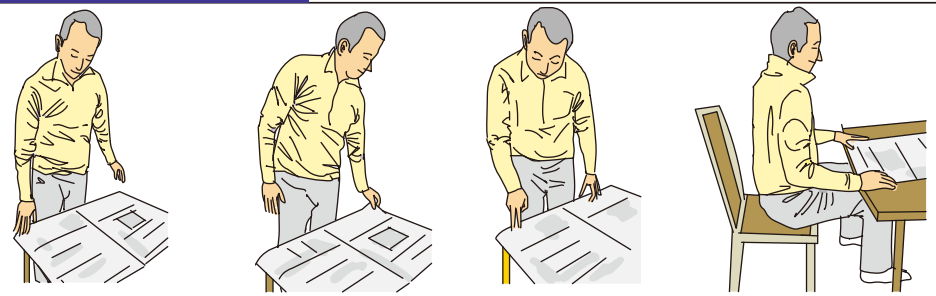
3　遠近法リーディングと目の疲労回復ツボ押し

新聞を読む時の目の動き

目の焦点と眼球を幅広く動かすことを意識

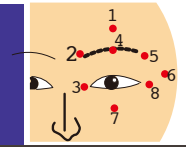


1・少し離れて、紙面全体を広範囲に視野を広く見る

2・眼球を動かしながら見出しを読む

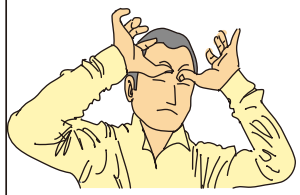
3・見出しを見て、興味を持ったところを読む

目のツボ体操



1・陽白　5・糸竹空
2・攅竹　6・太陽
3・睛明　7・承泣
4・魚腰　8・瞳子りょう

2のツボ



1・眉毛の鼻に近い端のツボを押す

3のツボ

2・鼻の上で、目と目の間のツボを押す

7のツボ

3・頬骨の目のツボを押す

6のツボを親指で押さえて、2、4、5、6、7、8

4・両目の眉毛の上と目の下の骨。目の周囲を押す

「新聞エクササイズ」には様々なバリエーションがあります。毎日続けながら、あなたにあったオリジナル「新聞エクササイズ」を作ってみませんか？

制作　ＪＦ健康スポーツ研究所
監修　田邊　潤　早稲田大学本庄高等学院　教諭
協力　宮崎　尚子　（株）運動指導士アカデミー　代表
竹内　京子　（一財）健康教育学研究所　所長
元　帝京平成大学教授

連絡先　埼玉県本庄市四季の里３－３－１４　０９０－３８０８－４８３１

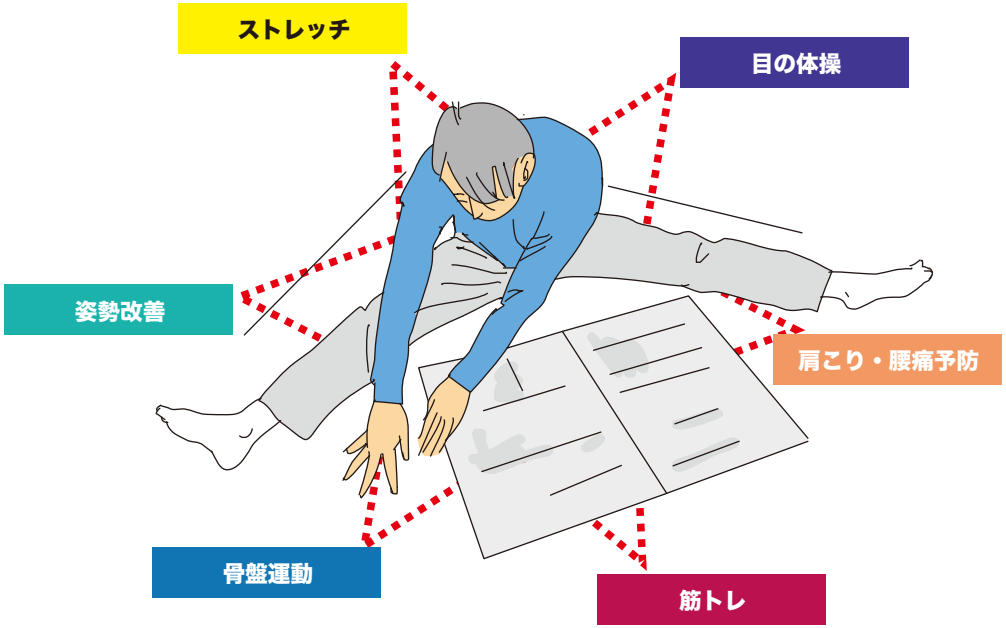
Design by ozumi 201607

新聞を読みながら出来る健康運動

「新聞エクササイズ」

「新聞エクササイズ」は、新聞を読みながら簡単な運動をおこなうことで、時間を有効活用し、毎日の健康づくりにつなげるための健康エクササイズです。新聞を読み終わった後には頭も体も気分も爽快！

あなたも毎日、「新聞エクササイズ」始めてみませんか？

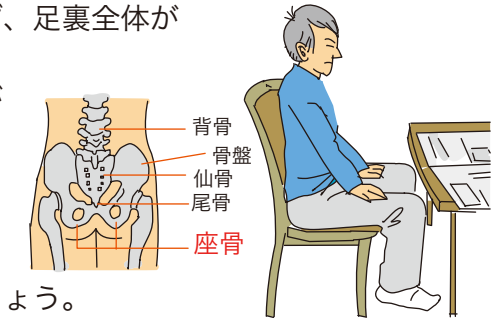


椅子の座り方

1　背筋を伸ばし、背もたれを使わず、足裏全体が床に着くように座る。

2　骨盤が後傾しないように、背中が丸くならないように注意。

3　体重が左右の座骨にかかるように注意。



＊ソファーではなく、椅子で行いましょう。

1　食堂の椅子に座って、新聞を読みながら行うエクササイズ

上半身ストレッチ　体を伸ばして、お腹を刺激し、お通じ改善

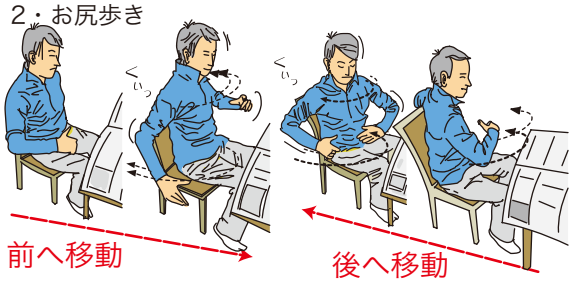
1・バンザイ背伸ばし
両手を真上に伸ばし、息を吸いながらお腹をへこませる。

2・体側伸ばし
両手を上げて、頭上で手を組み、左右へ体を倒し体側のストレッチ

背骨と骨盤運動　姿勢をよくして、肩こり腰痛の予防に

1・バタフライ運動
腕を横に上げ、胸を開いたり閉じたりしながら、背骨の前後運動

2・お尻歩き



1・前進は腕振りで左肘を後方に引く時に、左腰が前に出る感じ

2・後進は左手を後方に引く時に左腰も後方に動かす感じ

下半身筋トレ　固定姿勢で筋力アップ運動（１０秒前後を数回繰り返す）

弱い ← 強度レベル → 強い

1 両手をテーブルに置く
2 両肘をテーブルに置く
3 両手を膝の上に置く
4 お相撲スクワット
5 お相撲スクワットで踵を交互に上げる

ヒップスクワットは、手をどこに置くか、その位置により使われる筋肉と負荷が変わります。負荷を軽くしたいときはテーブルに手をついた姿勢で行いましょう。手を膝の上部に置き両腕を伸ばすと、力が肩から背中、お尻、太ももへと伝わり、お尻や太ももの裏側の筋肉に、より大きな負荷をかけることができて効果的です。椅子から尻を少し浮かせながら 10 秒前後新聞を読み、少し休んでから再び尻を浮かせ、それを繰り返します。

2　床の上に座って読みながら行う運動

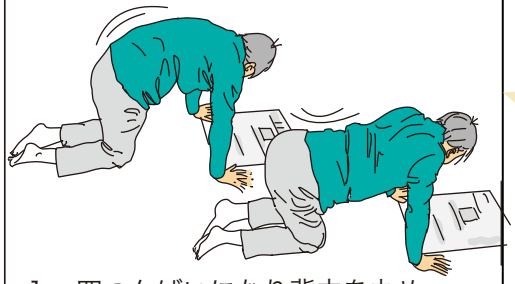
下半身ストレッチ　骨盤を立てて股関節をほぐして、姿勢改善

＊体が硬い人はお尻の下に座布団を敷きましょう

1・開脚して左右へ前屈、新聞は前に広げる

2・足裏を合わせて前屈

背骨と骨盤運動　体幹を意識して、肩こり腰痛予防

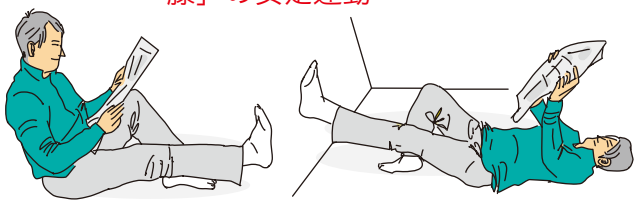


1・四つんばいになり背中を丸めてストンと落とす

2・上半身を起こしてのお尻歩き

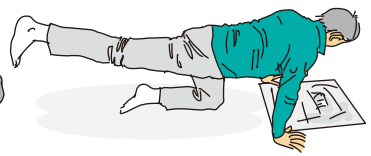
下半身強化　ひざの安定とヒップアップ運動（５秒から１０秒で数回繰り返す）

「膝」の安定運動



1・上半身を起こし、片足を伸ばして上げる（仰向けでも可）

ヒップアップ運動



2・片足を後方に伸ばし、左右交互に上げる