

さあ、授業が終わった!

# 市大ストレッチ

～市大ストレッチとは?～

- 学生・教職員の健康増進のために考えられたストレッチ!
- 都市健康・スポーツ研究センター考案&監修!
- 授業後や会議後に、イスに座ったまま実施して、肩凝り解消・疲労回復!
- 動画には学生・教職員が総勢200名出演!

YouTube公開中!動画で詳しくCHECK! 



## 1 ペンギン肩ほぐし



目線はやや上向きに、首をすぼめるように両肩を挙げ、ストンと一気に下げます。

まずは、スマホを見たりノートをとることで外に広がった肩甲骨を上内側へ引き挙げ、元の位置に戻します。

## 2 ペリカン背中ほぐし



両手を腰に当てたまま、肩が痛くならない範囲でゆっくりと肘を前後に動かします。

胸と肩～背中を緩めます。

## 3 バンザイ肩甲骨ほぐし



バンザイの姿勢から、手のひらを耳の横まで下げます。

このとき、肘は体側より前に出ないように注意。凝り固まった肩甲骨を動かして肩こりを軽減!

## 6 マエケン体操



座位または立位で上体を伏せ、腕をできるだけ脱力しながら肘でクロールを描くように前に回します。

メジャーリーグで活躍中の日本人ピッチャーが行うことでおなじみのダイナミック(動的)ストレッチ。肩～腕全体をやわらかくします。

## 5 ニワトリ首伸ばし



座った姿勢から目線は前向きのまま、頭だけを前方へできるだけ遠くまで移動させます。

市大ストレッチ唯一のスタティック(静的)ストレッチ。首の後ろをじっくりと伸ばします。

## 4 ローイング前面伸ばし



手のひらを下に向けた「前にならえ」の姿勢から、左右の肩甲骨を中央に寄せるイメージで肘を引きます。

机に向かうと縮こまりがちな胸～腕の前面をストレッチして猫背を解消!

## 7 再・ペンギン肩ほぐし



仕上げに再び首すぼめ。最初にした時より肩がゴリゴリ言わなくなりましたか?

大学の授業時間は90分と長時間。猫背、ノートと目の距離が近いなど、どうしても姿勢が悪くなりがちです。何か対策はないかと思い考案しました。同じ授業や学科のメンバーでストレッチを行えば、一体感も生まれて心もほぐれること間違いなし!新たな環境で肩や背中をこわばらせている新入生には特にオススメです。みんなで「笑顔あふれる知と健康のグローバル拠点」である大阪市立大学の健康度をUPさせましょう!



都市健康・スポーツ研究センター  
横山久代 准教授