

# bd Do Dance!

## 肩こりスッキリ!!

ハリボーです、お久しぶりです  
来ても万年肩こり...のライ...わかる...  
"ライ".....!!!



今月は28日のイベント「開運bd Do Dance!」  
に向けて「スッキリさせよう!!」です。今日は  
皆さんお悩みの肩こり改善運動です。  
今日の運動で肩も気持ちもスッキリ  
させましょう〜

### ACTION 1 肩すくめアクション



両手の力は抜いて、自然な姿勢で  
行います! 肩甲骨が上下に動くことを  
意識しながら、肩をギュ〜とすくめ、パッと  
力を抜いて肩を下げます。肩をすくめたら4秒  
止めて、一気に脱カしましょう。

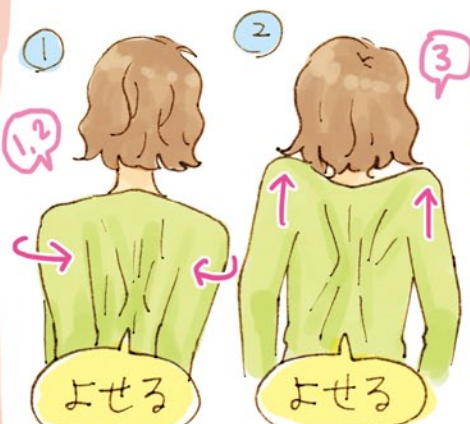
### ACTION 2 肩つかみアクション



☆肩の中  
の筋肉をぐいぐい  
ほぐしてね!

右手の指を左の肩の下に  
入れます。親指は鎖骨の下を  
つかみます。そのままゆっくり腕を上げていき、  
痛いところで止めましょう。そこを4本の指で  
ぐいぐいマッサージします。10秒たったら  
反対、交互にやっていきましょう。

### ACTION 3 肩まわしアクション



肩甲骨を内側に寄せて  
上に上げながら外側に  
開いていきます。1.2で  
「寄せて」3.4で「上げながら開く」を繰り返し  
ます。次は肩甲骨を上に向けて  
から内側に寄せます。  
5.6で「上げて」7.8で  
「寄せる」を繰り返します。

逆まわしは③→②→①の  
順でやってね!  
ただの肩まわしだけと  
意識で全然変わるよ!!!

### ACTION 4 肩つまみアクション



頭を左に傾けます。右手で肩のズジを  
つまみましょう! しっかりとつまんだまま  
頭を左にゆっくり動かします。  
肩は痛いところや硬くなっている所を  
つまむのがポイントです。10秒で  
反対側、交互にやっていきましょう。