

2021

CALENDAR

何かと運動不足になりがちな毎日。普段の生活にちょっとしたストレッチをプラスすると、少しリフレッシュができるかもしれませんね。

シーフォースがサポートしているアスリートにワンポイントストレッチを教えていただき、毎月動画を更新していきます。

仕事の合間に、ワンストレッチ、 プチリフレッシュ！

シーフォースは、アスリートの活動・セカンドキャリアをサポートしています。

アスリートの動画に合わせて、簡単ストレッチ！



2016年
リオデジャネイロオリンピック
トライアスロン日本代表
加藤 友里恵 選手



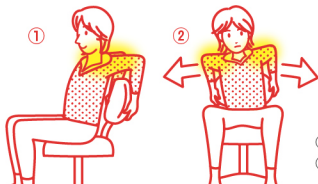
2020年
日本トライアスロン
選手権 第7位
プロトライアスリート
浅海 健太 選手

.....
& シーフォース営業有志…

※怪我には十分注意しておこなってください。効果には個人差があります。



1

肩のこりを
ほぐす動画で
確認！12
2020

S	M	T	W	T	F	S
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2

S	M	T	W	T	F	S
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

- ① 椅子に座ったまま、両手で椅子の背もたれを直角につかみます。
② その体勢のまま 5 秒間キープ。左右に身体を揺らしても効きます。

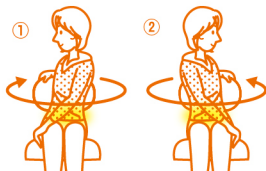
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
27	28	29	30	31	1 元日	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11 成人の日	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30

2021 January



2

腰痛予防、
腰～背中ストレッチ



動画で
確認！



1	S	M	T	W	T	F	S	3	S	M	T	W	T	F	S
	3	4	5	6	7	8	9		7	8	9	10	11	12	13
	10	11	12	13	14	15	16		14	15	16	17	18	19	20
	17	18	19	20	21	22	23		21	22	23	24	25	26	27
	24	25	26	27	28	29	30		28	29	30	31			
	31														

- ① 椅子の背もたれを掴みにいくように上半身を捻り、5秒間キープします。
- ② ゆっくりと正面に戻し、反対側へも同様に捻りましょう。

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11 建国記念の日	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23 天皇誕生日	24	25	26	27
28	1	2	3	4	5	6

2021 February



3

ふくらはぎの
むくみ解消



動画で
確認！



2

S M T W T F S
1 2 3 4 5 6
7 8 9 10 11 12 13
14 15 16 17 18 19 20
21 22 23 24 25 26 27
28

4

S M T W T F S
1 2 3
4 5 6 7 8 9 10
11 12 13 14 15 16 17
18 19 20 21 22 23 24
25 26 27 28 29 30

- ① 椅子に浅く腰掛け、ゆっくりつま先を立て 10 秒間キープします。
② 踵を戻し、次はつま先を上に向けてるように持ち上げ、10 秒間伸ばしましょう。

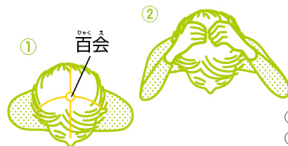
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
28	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20 春分の日
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

2021 March



4

疲労回復、
ストレス緩和



動画で
確認！



3

S M T W T F S
1 2 3 4 5 6
7 8 9 10 11 12 13
14 15 16 17 18 19 20
21 22 23 24 25 26 27
28 29 30 31

5

S M T W T F S
1 2 3 4 5 6 7 8
9 10 11 12 13 14 15
16 17 18 19 20 21 22
23 24 25 26 27 28 29
30 31

- ① 指の腹で頭頂部のほぼ真ん中にあたる“百会”をゆっくりと押します。
② 5秒間押し、離すという動作を3～6回繰り返してください。

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29 昭和の日	30	1

2021 April



5

首・肩・背中を
軽くする動画で
確認！

4

S M T W T F S
 4 5 6 7 8 9 10
 11 12 13 14 15 16 17
 18 19 20 21 22 23 24
 25 26 27 28 29 30

6

S M T W T F S
 6 7 8 9 10 11 12
 13 14 15 16 17 18 19
 20 21 22 23 24 25 26
 27 28 29 30

① 背すじを真っ直ぐに伸ばしたまま両手で後頭部を抱えます。② 頭の重みに任せて顎を胸につけるようにゆっくりと頭を落とします。そのまま 15 秒間キープ。

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
25	26	27	28	29	30	1
2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 30	24 31	25	26	27	28	29

2021 May



6

手首足首まわりの
リラックス



動画で
確認！



5

S M T W T F S
2 3 4 5 6 7 8
9 10 11 12 13 14 15
16 17 18 19 20 21 22
23 24 25 26 27 28 29
30 31

7

S M T W T F S
4 5 6 7 8 9 10
11 12 13 14 15 16 17
18 19 20 21 22 23 24
25 26 27 28 29 30 31

① 足の甲を 10 秒間伸ばし、5 ～ 10 回足首を回します。② 手首を直角に倒し 10 秒間キープ。③ 手のひら(親指と人差し指の付け根)のマッサージ。

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

2021 June



7

肩こりの
解消・予防動画で
確認！

6

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

8

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

- ① “前ならえ”をして、手の平を合わせます。
② 前に伸びるように背中を丸め、5秒間キープしてください。

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22 海の日	23 スポーツの日	24
25	26	27	28	29	30	31

2021 July



8

太もも裏側の
ストレッチ



動画で
確認！



7

S M T W T F S
4 5 6 7 8 9 10
11 12 13 14 15 16 17
18 19 20 21 22 23 24
25 26 27 28 29 30 31

9

S M T W T F S
5 6 7 8 9 10 11
12 13 14 15 16 17 18
19 20 21 22 23 24 25
26 27 28 29 30

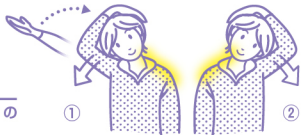
① 椅子に座った体勢から片足を前方に伸ばします。② ゆっくりと体を前に倒し、伸びきったところで10秒間キープします。反対側も同様に行います。

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3	4	5	6	7
8 山の日	9 振替休日	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

2021 August



9

動画で
確認！

8

S M T W T F S
1 2 3 4 5 6 7
8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21
22 23 24 25 26 27 28
29 30 31

10

S M T W T F S
1 2
3 4 5 6 7 8 9
10 11 12 13 14 15 16
17 18 19 20 21 22 23
24 25 26 27 28 29 30
31

首から肩（僧帽筋）の ストレッチ

①

②

① 右の肩を水平に保ったまま、右手で頭をゆっくりと右に倒していきます。首から肩にかけての筋肉が伸びる所で 10～15 秒間キープ。② 反対側も同様に行います。

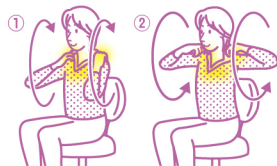
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20 敬老の日	21	22	23 秋分の日	24	25
26	27	28	29	30	1	2

2021 September



10

肩甲骨まわし

動画で
確認！

9

S M T W T F S
5 6 7 8 9 10 11
12 13 14 15 16 17 18
19 20 21 22 23 24 25
26 27 28 29 30

11

S M T W T F S
7 8 9 10 11 12 13
14 15 16 17 18 19 20
21 22 23 24 25 26 27
28 29 30

① 椅子に座ったまま手を肩に置きます。肘で円を描くように後ろへゆっくり大きく回していきます。② 前にも回し、交互に5回繰り返しましょう。

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30

2021 October



11

太もも外側の
筋肉の凝りほぐし



動画で
確認！



10

S M T W T F S
3 4 5 6 7 8 9
10 11 12 13 14 15 16
17 18 19 20 21 22 23
24 25 26 27 28 29 30
31

12

S M T W T F S
5 6 7 8 9 10 11
12 13 14 15 16 17 18
19 20 21 22 23 24 25
26 27 28 29 30 31

① 左足首を右太ももの上に乗せ、背すじを地面から垂直に伸ばし、前に傾けていきます。② 伸びきった角度で30秒間キープ。ゆっくり戻し、反対側も同様に行います。

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
31	1	2	3 文化の日	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23 勤労感謝の日	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

2021 November



12

全身疲労、
リフレッシュ



動画で
確認！



11

S M T W T F S
7 8 9 10 11 12 13
14 15 16 17 18 19 20
21 22 23 24 25 26 27
28 29 30

2022

S M T W T F S
2 3 4 5 6 7 8
9 10 11 12 13 14 15
16 17 18 19 20 21 22
23 24 25 26 27 28 29
30 31

① 椅子に座ったまま背中の中の後ろで手を組みます。② 背すじを伸ばし胸と足がつくように身体を倒します。頭も垂らし 10 秒間キープ。ゆっくりと身体を起こします。

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

2021 December

