



5PM

明日はゴミの回収日。ゴミ箱を忘れずに道路に！

パースならではの！

ゴミ箱の形状と重みを利用して

オーストラリアでは、2輪付きの大きなゴミ箱を使用しています。そのゴミの回収日前日に、自宅前の道路脇に持って行き、並べる時にできるエクササイズです。

スカプラ・キャリー

胸を張って姿勢を良くした状態で、ゴミ箱を後ろ手で持ち、引っ張ります。

ここに効く

肩周り（肩甲骨）

1



ゴミ箱を背にして立ち、後ろに腕を回し、手のひらを上に向けて、ゴミ箱の取っ手を握ります。その時に、胸を張って背筋を伸ばします。



両手の間隔をなるべく狭くします。



ゴミ箱の取っ手を持っている腕は、まっすぐに伸ばします。

2



背筋を伸ばしたまま、腕を伸ばした状態でゴミ箱を引っ張りながら歩きます。

NG X



ゴミ箱の取っ手を握った時、手の間隔が広がらないようにします。

気を付けよう！