

自宅で運動！ 健康体操 ～ストレッチ、下半身のトレーニング～

注意事項

- ◎無理のない範囲で行いましょう。
- ◎反動をつけたり、急に動かさずにゆっくり行いましょう。
- ◎息はとめないようにしましょう。
- ◎動かしている部分を意識しましょう。

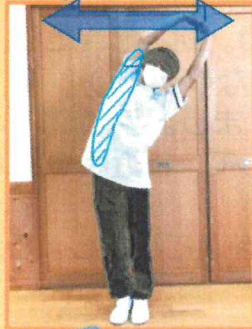
<ストレッチ>

①背のびの体操



- ・両手を組んで上にあげます
- ・背筋をしっかり伸ばします
- ・胸や腰を伸ばすことを意識しましょう

②体幹の体操



- ・両手を組んで上にあげます
- ・腕・体幹を左右に倒します
- ・脇腹を伸ばすことを意識しましょう

③おしりの体操



- ・片足を組み背筋を伸ばします
- ・上体を前に倒していきます
- ・おしりを伸ばすことを意識しましょう

④ふとももの体操



- ・片足を椅子の上ののせます
- ・反対の手を爪先に伸ばします
- ・ふとももの裏を伸ばすことを意識しましょう

<筋トレ>

①かかとあげ



- ・踵に手を当てて立ちます
- ・背筋を伸ばしたままかかとを上げます
- ・上下運動を10回×2セット

②ランジ



- ・踵に手を当てて立ちます
- ・片足を前に踏み出します
- ・元の位置に戻ります
- ・左右交互に10回×2セット

③スクワット



- ・足を広げて立ちます
- ・背筋を伸ばしたまま、膝を曲げます(腰を落とします)
- ・上下運動を10回×2セット

④自転車こぎ



- ・椅子に浅く腰掛け背もたれにもたれます
- ・10秒間、自転車をこぐように足を動かします(10秒間7セク)

<脳トレ>

歌をうたいながら左右の手で別々の動きをしましょう。
片方の手で二拍子、もう片方の手で三拍子。
慣れたら、左右逆にしたり、三拍子と四拍子で動かしてみよう！
【歌】もしもしかめよ ゆきやこんこ
ふるさと どんぐりころころ など
好きな歌で脳トレをしましょう！！

実施する回数の目標をたてて取り組みましょう！ 【目標：週 回体操する！】
体操を実施した日を表に記録していきましょう。

日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/