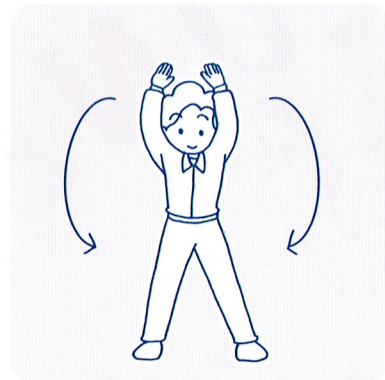


「10」のゆったり動作であなたの足や腰の筋力をアップします。

【1】背のびの運動

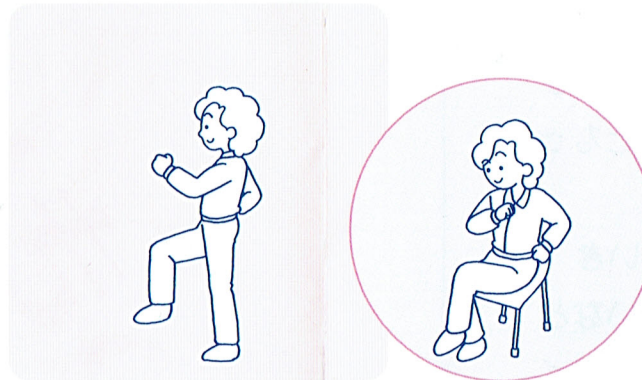
～姿勢よくしっかり体を伸ばしましょう～



足を肩巾に開いて
両手を挙げる

【2】足踏み運動

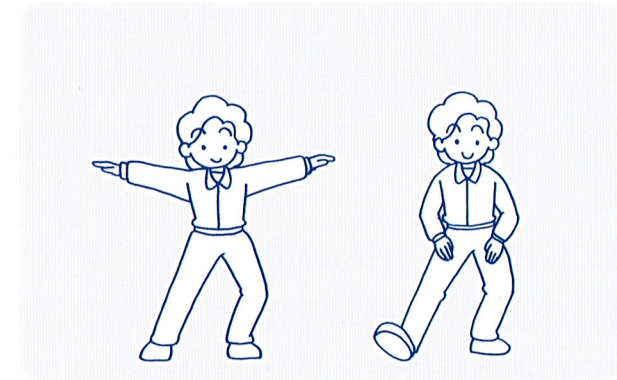
～足をしっかり上げ、腕も元気にふりましょう～



元気にその場で足踏み 〈腰かけた場合〉

【3】伸脚運動

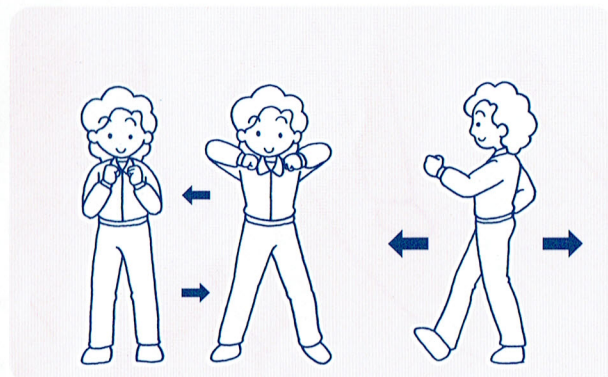
～片足にしっかり体重をのせ
一方の足のつま先をあげましょう～



両手を開いて
左右に重心移動 片脚裏を伸ばす

【7】移動運動

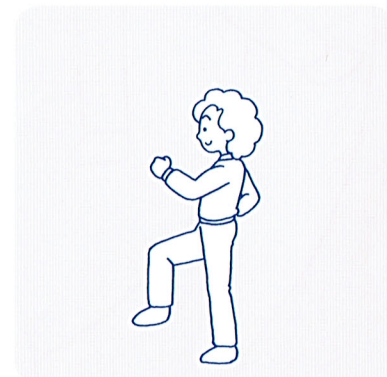
～手や足の動きもリズムにあわせて～



両肘を曲げてバウンド
左右に移動 前後に移動

【6】足踏み運動

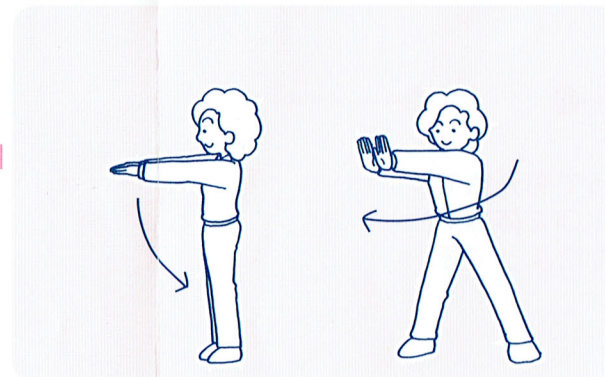
～リズムにあわせて歩いてみましょう～



気分を変えて足踏み

【5】捻転運動

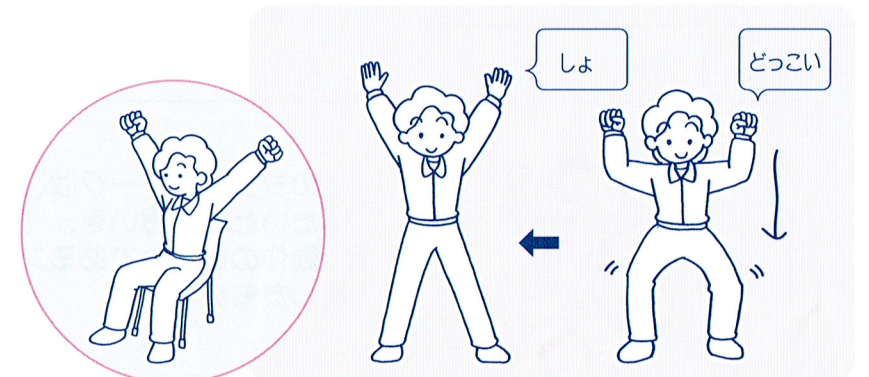
～上半身のねじれを感じるように
腕をしっかり伸ばしましょう～



腕を伸ばし
身体をねじる

【4】スクワット運動

～体の動きにあわせて、大きな声で「どっこいしょ」～



〈腰かけた場合〉 元気にバンザイ 両脚を軽く
曲げ伸ばし

【8】バランス運動

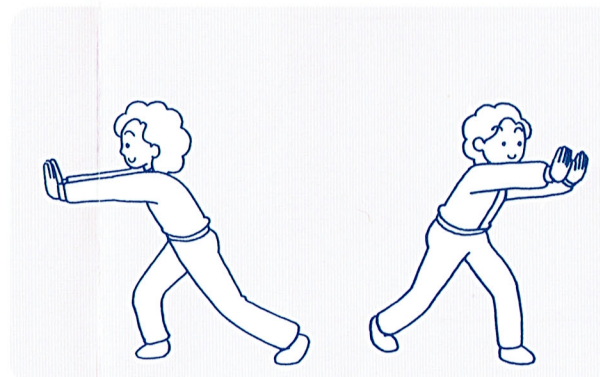
～手でバランスをとりながら足をあげましょう～



膝を曲げ
左右を上げる 横に上げる 〈腰かけた場合〉

【9】開脚移動運動

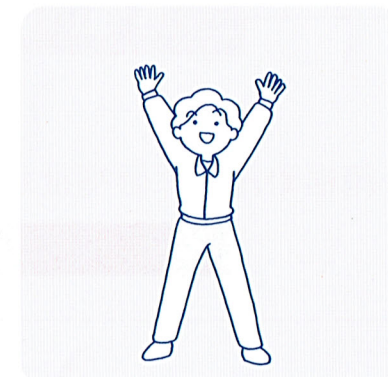
～重い荷物を押すように手首をたて
手をしっかり伸ばしましょう～



前に踏み出す
(左・右) 斜めに踏み出す
(左・右)

【10】深呼吸

～大きく息を吸ってはきましょう～



・・・おしまい・・・

毎日続けると
気持ちいいですよ！