

～回数めやすです!～

とめ 元気 ぶらす 体操



① 深呼吸(しんこきゅう)
・背筋(せすじ)をまっすぐ伸ばす。
・鼻から大きく吸う。
・口からゆっくり吐く。



③ 足踏(あしぶ)み
・背筋を伸ばす。
・両手を大きく振(ふ)りながら足踏み。



⑤ 足首の運動(うんどう)
・つま先と踵(かかと)を交互に
リズムよく上げ下げする。



② 脚(あし)のストレッチ
・つま先をしっかりと上に向ける
・痛(いた)みのない範囲でしっかりと
膝(ひざ)を伸ばす。



④ 膝(ひざ)伸ばし
・片方ずつ、交互に伸ばす。
・身体(からだ)が後ろに反(そ)らない
ように注意する。



⑥ 足首回し
・外まわし。
・内まわし。
・ゆっくりと行う。