

～回数めやすです!～

とめ 元気 ぶらす 体操



○基本姿勢(きほんしせい)
・その日の調子に合わせて座りながらまたは立ちながら行う。
・息を止めないように深呼吸しながら行う。



①グーパー(1)
・身体の前で肘を伸ばし、両手でグーパー運動を行う。



②グーパー(2)
・右手はグーで肘(ひじ)を曲げる。
・左ではパーで肘を伸ばす。
・左右交互に行う。



③グーパー(3)
・右手はパーで肘を曲げる。
・左手はグーで肘を伸ばす。
・左右交互に行う。



④片足立ち
・必ずカベやイスにつかまってしまう。
・姿勢(しせい)をまっすぐにする。
・軽く片足を上げ、ゆっくり5秒行う。



⑤スクワット
・両足は肩幅に広げる。
・膝は、つま先よりも前に出さない、深く曲げすぎない。



<テーブルあり> <テーブルなし>

⑤スクワット(座って行う場合)
・座って行う場合は、軽く腰(こし)を浮かせるようにして行う。



⑥つま先立ち
・イスやカベにつかまってしまう。
・しっかりと、かかとを真上にあげる。



⑦脚(あし)のうしろ上げ
・イスにつかまってしまう。
・背筋(せすじ)を伸ばし、身体が前に倒れないように行う。



⑧脚のよこ上げ
・イスにつかまってしまう。
・からだか横にかたむかないように行う。
・つま先と膝は正面に向ける。

最後に ⑨深呼吸 3回