

家庭でできる！体力アップ運動

☆4つのメニューから1つずつえらんで、毎日つづけましょう。

ヨガソーン 15ひょう×2セット



立ったしせいから
しづかに体を前にた
おす。ゆかをさわっ
てキープ。
ハア～といきをはい
たときにふかくまがる
よ。



ゆかにすわり、
大きく足をひらい
て体を前にたお
す。こしからまげ
るきもちでやって
みよう。
ぜんくつと同じ
くこきゅうをいし
きて。



せなかのうしろでさわ
る、つかむ、手を合わせる
など。家の人にひっぱって
もらうのもいいかも！

マッスルソーン 10かい×2セット



おおむけ
くいからね



なるべく
ゆっくり

ふっくら

あおむけから、こしをじくに
して上半身と下半身をどうじに
おこす。家のひとに足をおさえ
てもらってやるのもいいです。



はじめはちょっとだけうで
をまげてみます。できるひとは、
あごをゆかにつけて、もどしま
しょう。



うでたて

タオルを ビュンといきおいよ
くふる。なげる手とはんたいの
足は、はじめ横のむきにあげ、
こしをひねって大きく前にふみ
出すようにしましょう。



タオルふり

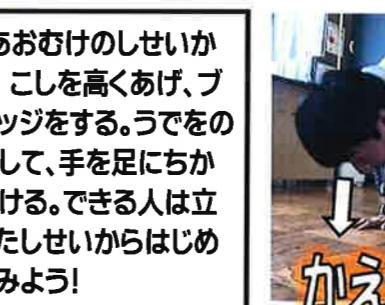
バランスソーン 10ひょう×2セット



プランク



ブリッジ



かえるとうりつ

あおむけのしせいか
らこしを高くあげ、ブ
リッジをする。うでをの
ばして、手を足にちか
づける。できる人は立
ったしせいからはじめ
てみよう！

バランスをとり
ながら、なるべく長
くかえるとうりつを
しよう。目せんがだ
いじ。いちばん バ
ランスのとれる目の
いちを見つけ、し
ゅう中しよう！

ごみ発見！

エンジョイソーン すきなだけ！



全力かたもみ

つかれている家の人を、思い
やりをもってかたもみしよう。
「いつもありがとう」といい
ながら行うのがポイント。



本気のいたさまで

ごはんを食べる前、手を合わ
せたら、そのままおもいっきり
手と手で押し合うように力を
入れて、15ひょうキープ。ご
ちそうさまのときもできるよ。



ハイパーひざひさし

1mはなれたばしょから、
かた足を大きく前に出してこし
をおとし、ごみをひろう。せすじ
はのばしたまま。やればやるほ
ど、家の人がよろこぶぞ！

運動したい！遊びたい！でも、外に行けない…そんなときでも大丈夫。
家の中にいながらできるエクササイズを紹介します！
しっかり体を動かして、少しでも体力アップができるようにがんばりま
しょう！お家人とも一緒にやってみましょう！

