

# ピーンとグーンとシャキッと体操

注) ストレッチなどで体をほぐしてからおこなひましょう

広報いで「ひまわり通信」でもお馴染み！  
自宅でできる体操

## 1. ツイスト



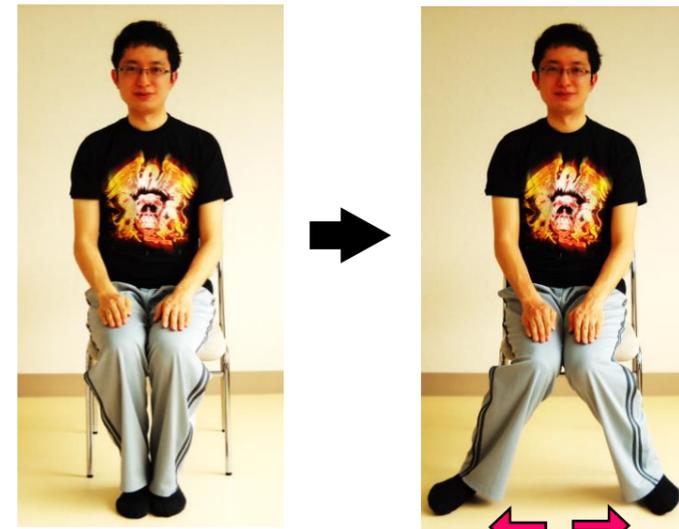
- ① 肘を曲げ、肩の高さまで上げる
- ② 腕と反対側の膝を上げて、肘とくっつける
- ③ 反対側もくり返す

## 2. けりあげ



- ① イスに浅く座り、ゆっくりと片方の膝をまっすぐ伸ばす(つま先は立てる)
- ② ゆっくりと元の位置まで戻し、反対側もくり返す

## 3. 足の開閉



- ① 足を閉じ、膝をくっつけた状態で両足を開く
- ② 膝はくっつけたまま、ゆっくりと元の位置まで閉じる

## 4. 膝の曲げ



- ① ゆっくりと膝を曲げる
- ② ゆっくりと元の位置まで足を下ろす
- ③ 反対側もくり返す

## 5. 横上げ



- ① つま先を正面に向けて立つ
- ② ゆっくりと足を真横に上げて、ゆっくり下ろす
- ③ 反対側もくり返す

## 6. 背伸び



- ① ゆっくりと両足のかかとを上げて下ろす
- ② くり返す

1種目10回を目安におこない、  
慣れてきたら2~3セットを目標にしましょう！

やってみよう！

☆<sup>じゅう</sup>2重課題にも挑戦してみましよう！！

体操をしながら、頭をつかうといった「2重課題」も効果的です！

- 例)
- ・ しりとり
  - ・ 野菜の名前をできるだけ多く言う  
→他にも「都道府県名」、「赤いもの」等々
  - ・ 100から3ずつ引いていく など