

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

13. 足上げタオル



- ① タオルを用意し、両手で持つ
- ② 膝を曲げたままタオルの高さまで交互に足を持ち上げる

14. 足で円を描く



- ① 少し浅めに座り、片足を前に出す
- ② 床に円を描くように(なるべく遠くへ)足を動かし、反対側もおこなう

15. 両膝上げ



- ① 少し浅めに座る
- ② 座面を持ちながら両膝を持ち上げて下ろすのをくり返す

16. パタパタ



- ① 少し浅めに座り、片足を前に出す
- ② かかとを床につけて、つま先を上げて下ろす
- ③ できるだけ早くくり返す

17. 足そらし(スピード)



- ① 片足を後ろに持ち上げる(できるだけ早く)
- ② 30回を目標におこなう

18. 背伸び(スピード)

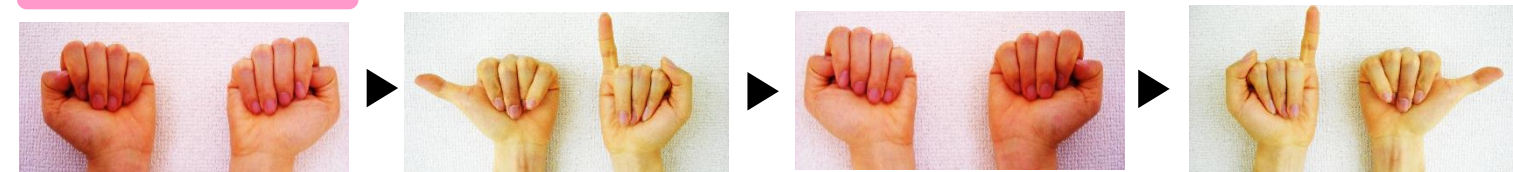


- ① かかとを上げ、つま先立ちになる
- ② かかとを下ろす(できるだけ早く)

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！

プチ脳トレ♪にチャレンジ！

ゆび体操 その1 下の図のような順序で左右同時に指を動かす。くり返しおこなう



ゆび体操 その2 右手は「ゲー・パー・ゲー・チョキ」、左手は「ゲー・チョキ・ゲー・パー」の順序で同時に出す

