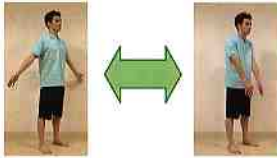
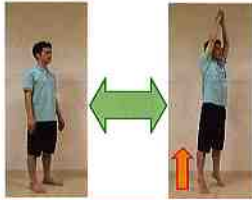


①深呼吸（4回）



足は肩幅に開きます。
ゆっくりと鼻から吸って、
口から吐きます。

②伸びあがり <ふくらはぎの強化>



1. 肩幅に足を開きます。
2. かかとを上げ、頭上で手を叩き、ゆっくりかかとを下ろします。（4回）

*かかとを上げている時は、足の親指に力を入れましょう。

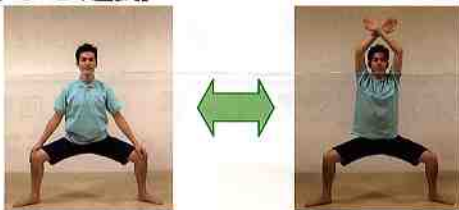
③洗濯干し <太ももの強化>



1. 右足前でかがみ、手を3回叩きながら、立ち上がります。
2. 左足前でかがみ、手を3回叩きながら、立ち上がります。
3. 左足後でかがみ、手を3回叩きながら、立ち上がります。
4. 右足後でかがみ、手を3回叩きながら、立ち上がります。

*立ち座りの動きは、できるだけゆっくり行いましょう。

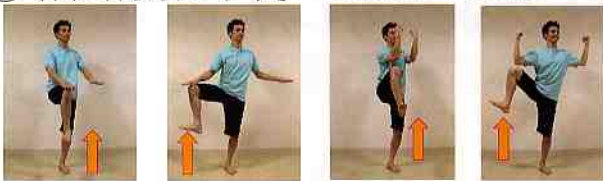
④窓ふき運動 <太もも、おしりの強化>



1. つま先を外側に向け、両足を大きく開き、腰を落とします。
2. 腰を落としたまま、右手、左手、両手、両手の順で大きな半円を描くように手を動かします。（2を4セット）

*手を動かす時は、腰の高さを一定に保ちましょう。
*おへそをへこませるように意識しましょう。

⑤リズムカルにタッチ <お腹まわりの強化>



1. 体の前で、膝で手のひらを左右交互にタッチします。（4回）
2. 体の横で、膝で手のひらを左右交互にタッチします。（4回）（1と2を2セット）
3. 体の前で、膝で肘を左右交互にタッチします。（4回）
4. 体の横で、膝で肘を左右交互にタッチします。（4回）（3と4を2セット）

*膝をしっかり上げて、タッチするように意識しましょう。

⑥ゆらゆら橋 <おしりの強化>



1. 右足を後ろに上げ、止まります。（約8秒）
2. 左足を後ろに上げ、止まります。（約8秒）（1と2を2セット）

*両手を広げ、バランスをとりましょう。
*腰を反り過ぎないように、気をつけましょう。
*軸足の親指に力を入れましょう。

⑦お腹のぐるぐる運動 <お腹まわりの強化>



1. 肩幅に足を開き、膝を軽く曲げ、手を腰に当てます。
2. 腹筋を使い、腰を右に回します。（8回転）
3. 腹筋を使い、腰を左に回します。（8回転）

*腰のまわりに浮き輪があるとイメージして、その浮き輪の内側を腰でなぞるように、腰を回しましょう。
*腰痛のある方は無理をせず、ゆっくりと痛みの無い範囲で行いましょう。

⑧舟こぎ運動 <おしり、太ももの強化>



1. 右足を踏み込んで、手は舟をこぐように下から上に向かって大きく円を描きます。
2. 左足を踏み込んで、手は舟をこぐように下から上に向かって大きく円を描きます。（1と2を4セット）

*膝がつま先より前に出ないように、膝を曲げ、腰を落としましょう。
*膝の向きとつま先の向きは、まっすぐにしきましょう。

⑨やちよの花火 <おしりの横の強化>



1. 右足前でかがみ、手を叩いて、右足で片足立ちになります。
2. 左足前でかがみ、手を叩いて、左足で片足立ちになります。
3. 右足後でかがみ、手を叩いて、右足で片足立ちになります。
4. 左足後でかがみ、手を叩いて、左足で片足立ちになります。

*片足立ちの時は、両手と片足を大きく広げましょう。
*軸足の親指に力を入れましょう。

⑩深呼吸（4回）



足は肩幅に開きます。
ゆっくりと鼻から吸って、
口から吐きます。

注意点

- ①痛みがある時や体調がすぐれない時は、無理に行わないようにしましょう。
- ②運動は、少し疲れる程度にしましょう。
- ③運動中は急激な血圧上昇を防ぐため、自然な呼吸を行い、息を止めないように注意しましょう。