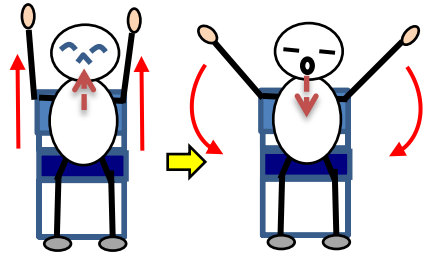


おうちで「いきいきテカポー体操」

①深呼吸 2回

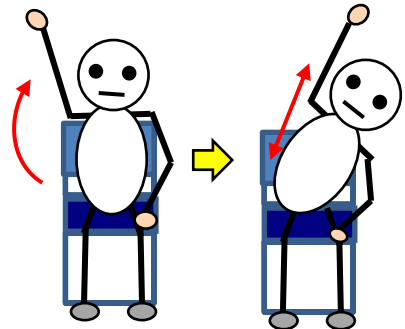
- ①まず、しっかり息を吐き出す。
- ②両腕をあげながら、鼻から大きく息を吸い
- ③口からゆっくりと息を吐きながら、両腕をおろす。（繰り返し）



ここからは声を出して！数をかぞえて動かしましょう！

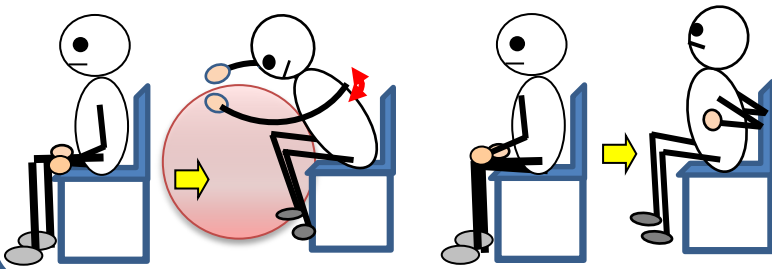
②腕とわき腹伸ばし 左右交互に2回

- ①両手を太ももの上に置き、姿勢を整える。
- ②「1」で右手をあげ、「2・3・4」で腕と上体を左に傾け「5・6・7・8」で元に戻す。
- ③反対側も同じように行う。



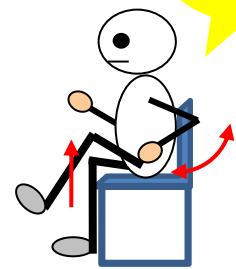
③肩甲骨の引き寄せ運動 前後2回

- ①からだの前に大玉をイメージして姿勢を整える。
- ②「1・2・3」で腕を前に伸ばし、「4」で腰を引き、「5・6・7・8」で元の姿勢に戻す。
- ③「1・2・3・4」でひじを後ろに引き、「5・6・7・8」で元に戻す。



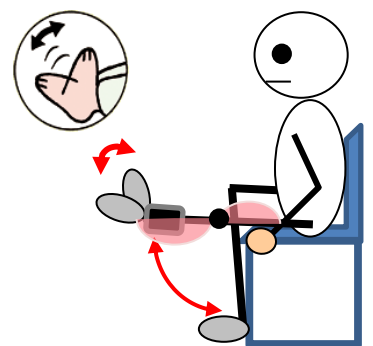
④足踏み 2回

- ①「1～8」まで数を数えながら、両腕を前後に大きく振って、足踏み。



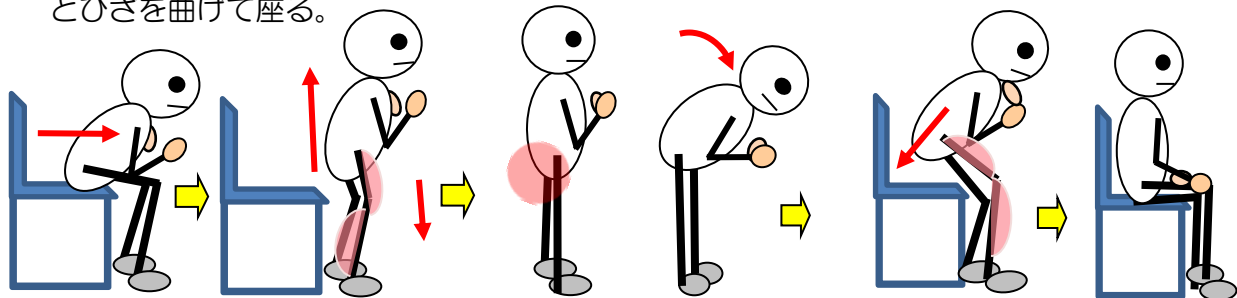
⑤膝伸ばし運動 各10回

- ①イスに奥まで深く座り、座面に太ももをしっかり乗せた状態から始める。
- ②「1・2・3」で膝を伸ばし、「4」で足首を引き寄せる。「5」でつま先を伸ばし
- ③「6・7・8」で膝を曲げ、元に戻す。
- ④右足で10回続けてする。次に左も10回する。



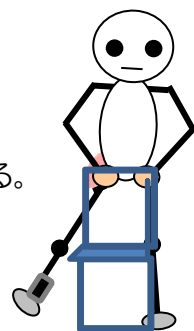
⑥椅子からの立ち上がり運動 10回

- ①腕は前で組む。(きつい場合はイスの座面に手を置く)
- ②「1・2」で前傾姿勢をとり「3・4」でかかとを床に押し付け、「5・6・7・8」でしっかりと床を押しながら膝を伸ばして真っすぐに立ち上がる。
- ③「1・2」で前傾姿勢になり、お尻を突き出して「3・4・5・6・7・8」でゆっくりとひざを曲げて座る。



⑦足の横上げ運動 各10回

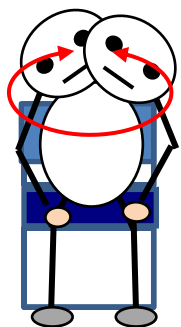
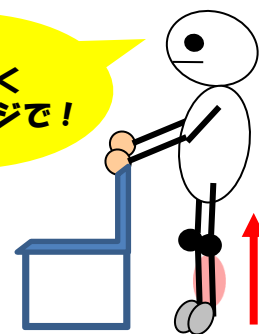
- ①脚は、床面に垂直になるように立つ。
- ②つま先はそろえる。
- ③「1・2」でかかとを横へ押し出すように真横に軽く開き「3・4」はキープする。
- ④「5・6・7・8」で元に戻す。10回繰り返す。
- ⑤反対側も同じように行う。 ※つま先が外を向かないように注意する！



⑧かかと上げ運動 10回

- ①足先は少し開く。
- ②「1・2・3・4」でふくらはぎ・内もも・お尻に力を入れながら、かかとをゆっくりと上げる。
- ③「5・6・7・8」でかかとをゆっくりと下ろす。

富士山に届くイメージで!



⑨首の運動 左右2回

- 頭を下げ、右へ回し
右横まできたら、左に倒して前に回す。
※注意 後ろには、回さない!

⑩深呼吸 2回

大きく胸を広げて呼吸
しましょう。

毎週1回!
頑張るぞ!

これからも、楽しく続けていきましょう!

