

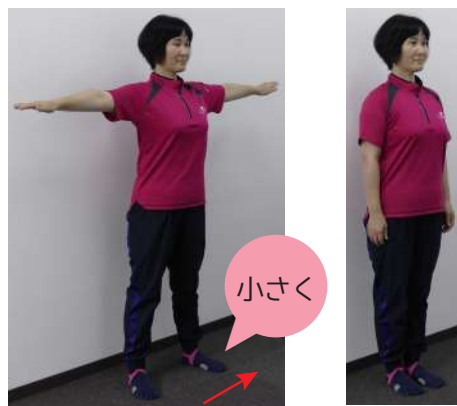
今月の運動 元気アップエクササイズ ~体カアップ編~

- ◆始めは小さな動きから。慣れたら動作を大きくしましょう。
- ◆ご自身の体力に合わせて運動量を調整しましょう！

「その場足踏み」

大きく腕を振りながら
その場足踏み。
お腹から足を引き上げ
るように意識しましょう！
<1分間>

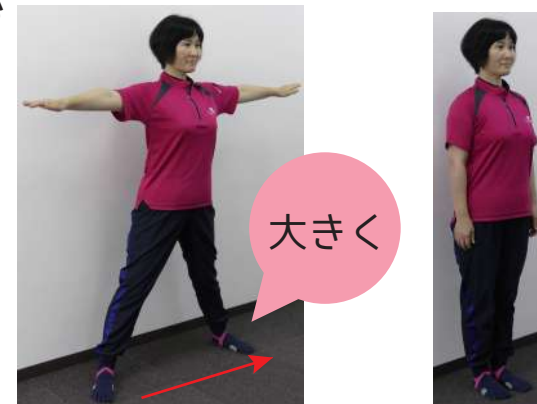
「横歩き①」



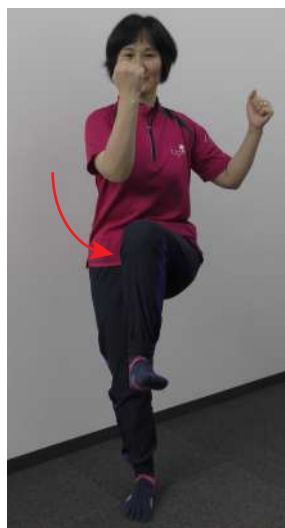
両腕を水平に上げ
下ろししながら
姿勢を意識して
横歩き。

- ①小さく 30歩
 - ②大きく 15歩
 - ①+② 15歩
- <左右往復>

「横歩き②」



「ひねってタッチもも上げ」



バランスを保ち
ながら左右交互
に上半身をひね
り、肘と反対側
の膝を近づける。
<20回>

「かかと上げ」



壁などを支えに
真上に伸びるよ
うにかかとを
上げ、ドスンと
下ろす！
<20回>

「しなやかにジャンプ」



壁などを支えに
しなやかに膝を
使うイメージで！
<20回>