今月の運動

毎日簡単エクササイズ

身体の動きを意識しながら行いましょう！

1 立位姿勢の確認



①耳の穴②肩の先③足の付根
④くるぶしが一直線になるように！

足の裏・足の指で地面をしっかりつかみ、腹筋に力を入れ、顎をひいて胸を張る。

2 正しい姿勢で腹式呼吸



1の姿勢で下腹部に手を当て、腹式呼吸で呼吸を整える。

3 全身をこする



手先、足先、腕など全身をさすって脳を活性化させる。

4 手のグーパー



左右の手でグーパーを入れ替えながら 10 数える。

5 背伸び



1の姿勢を確認してから、指を組んで上に上げ、背伸びをして 20 数える。
(両足をしっかり地面につけ、腰、背骨、肩甲骨を上にゆっくりと上げる)

6 体側伸ばし



背伸びの姿勢からおへそを中心に真横へゆっくりと身体を倒し、20 数える。
反対側も同様に行う。

7 かかと上げ
(ふくらはぎの運動)



1の姿勢を確認後、壁などを支えにして、身体をまっすぐ上に引き上げるように 10 数えながらかかとを上げ、10 数えながらかかとを下ろすことを 5 ～ 10 回繰り返す。
つま先とふくらはぎに意識を向けると良い。

8 もも上げ
(バランスともも上げの運動)



1の姿勢を確認後、壁などを支えにして 10 数えながら右足をまっすぐに引き上げ、10 数えながら元の位置に下ろす。
これを 5 回繰り返し、左足も同様に行う。

9 整理運動

手足をこする（3）
⬇
背伸びをする（5）
⬇
腹式呼吸（2）
で終了。