

①肩引きよせ、肩ひらき運動（4回）

※肩引きよせ運動と肩ひらき運動は交互に行います。

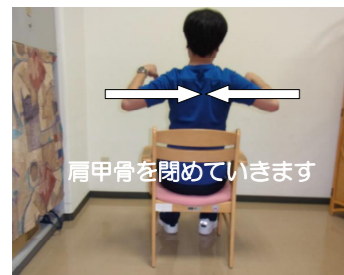


- ① 前に出した「両手」を胸に引きよせます。
- ② 肩を出来るだけ引きよせた状態で「4数えます」。



- ① 椅子の中心に座り、背筋をできるだけ伸ばします。
- ② 「両手」を前に伸ばして「4数えます」。

後ろから見た図



←肩を引き締めていきます。

後ろから見た図

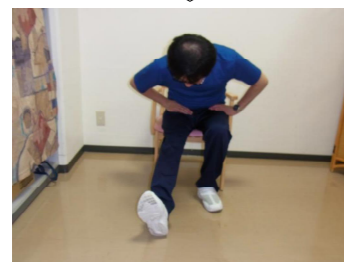


←肩を開くことを意識します。

④ももうら運動（左右2回）



- ① 椅子に浅く座り、背筋をできるだけ伸ばします。
- ② 「右足」を前に出し、つま先を上げます。手はふとももの上に置きます。



- ③ 「右手」をお腹で挟み込み、前の方に倒していきます。

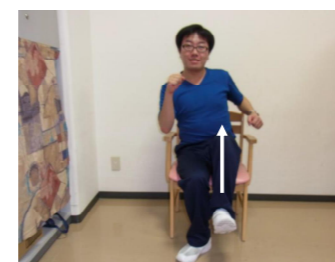


- ④ 前に倒した状態を維持し「8数えます」。
- ※「左足」も同じやり方で行います。

⑤ふとももあげ運動（左右交互に50回）



- ① 椅子の中心に座り、背筋をできるだけ伸ばします。
- ② 「右足」からふとももを上げて、左右交互に「50回」ふとももを上げます。



※「左右」交互に「50回」ふとももを上げる。

②ふりかえり運動（左右2回）



- ① 椅子に浅く座り、背筋をできるだけ伸ばします。
- ② 「両手」を前に組んで、足をしっかりと床につけます。



- ③ 「両足」を床につけたまま、動かさないようにします。
- ④ 両手を組んだまま、頭が後ろを向くように体を右にねじります。

※「右側」の後、「左側」に体をねじります。

- ⑤ 後ろに向いた状態で、「8数えます」。

③わき腹のぼし運動（左右2回）



- ① 椅子に浅く座り、背筋をできるだけ伸ばします。
- ② 「右手」まっすぐ上げ、左にゆっくりと倒しながら伸ばします。



- ③ 右に倒した状態を保ち、「8数えます」。

⑥コサックダンス運動

（左右交互に50回）

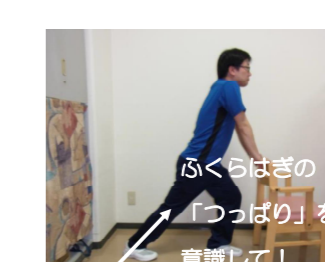


- ① 椅子の中心に座り、背筋をできるだけ伸ばします。
- ② 「右足」から前に出したら、「右足」を元の位置に戻します。



- ③ 次に「左足」を前に出し、「左足」を元の位置に戻します。左右交互に「50回」行います。

⑦ふくらはぎ運動（左右2回）



- ① 椅子の後ろに立ち、椅子の背もたれをつかみます。
- ② 「右足」を後ろに引き、「左足」を前に出す。

- ③ 体を前に倒し、重心をかけた「右足」のふくらはぎが伸びたところで「8数えます」。

無理なくできるのが「簡単体操」です。毎日、「簡単体操」をして健康になりましょう。レッツチャレンジ！

