

# 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。



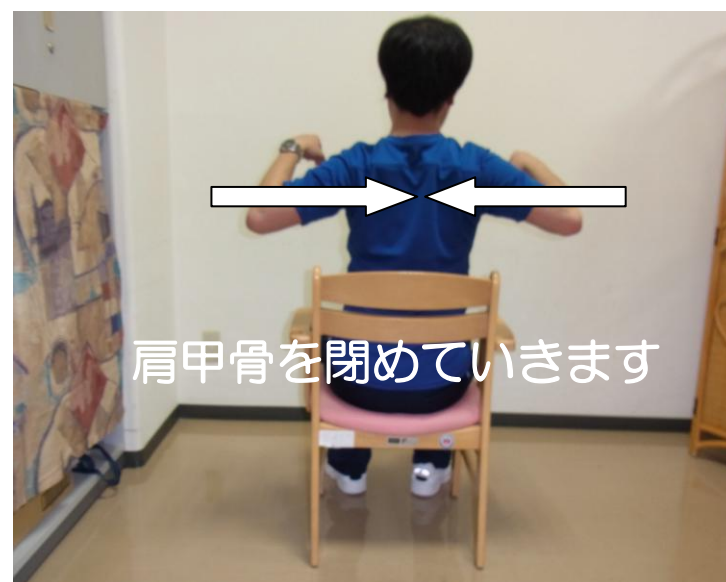
② 肩を出来るだけ引きよせた状態で4数えます。



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



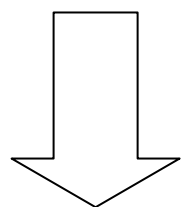
← 肩を引き締めていきます。

## 後ろから見た図



← 肩を開くことを意識します。

## ②ふりかえり運動 (左右2回)



※「右側」の後、「左側」に体をねじります。

①椅子に浅く座り、背筋をできるだけ伸ばします。

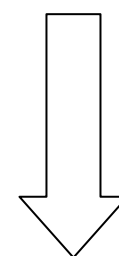
②「両手」を前に組んで、足をしっかりと床につけます。

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。

⑤後ろに向いた状態で、**8数えます**。

## ③わき腹のばし運動 (左右2回)



※「左側」の後、「右側」に体を倒します。

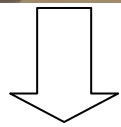
①椅子に浅く座り、背筋をできるだけ伸ばします。

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**。



#### 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。

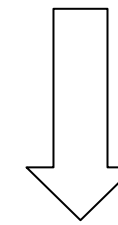
②「右足」を前に出し、つま先を上げます。手はふとももの上に置きます。

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)



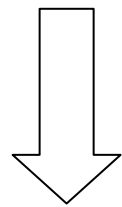
①椅子の中心に座り、背筋をできるだけ伸ばします。

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。

## 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。

※ひざをすべて伸ばさないよう、リズミカルに行う。

## 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!

