

エココ!!

今日も元気にいきいき!

あなたの“ずっと元気”を応援します!

やまべエ

誰でも体操

ポイントまるわかり!

1 深呼吸

ス

鼻から息を吸って～
口から息を吐いて～

①両手を広げて

②両手を閉じて
背中を丸める

2 体側伸ばし

ス

脇の下をしっかりと伸ばして

②片手を上にあげて
反対側へ倒す

①両手を広げて

3 伸び

ス

手を上げるときは息を吸う!
手を下げるときは息を吐く!

②高く上げて胸や
お腹の筋肉を伸ばす

①両手を組んで

4 ねじり

ス

手の方向へ顔を向ける

②反対側にもねじる

①両手を組んで
真横に身体をねじる

5 6 かかとタッチ

ス

リズミカルに!

②片足を前に伸ばして、
かかとで床をタッチ

①腰に両手をあてて

伸び(3回同く)

7 うら伸ばし

ス

つま先は上げたまま

太ももの裏、ひざの裏、
ふくらはぎの筋肉を伸ばします

②背すじを伸ばした
ままお辞儀

①片足を伸ばして
かかとを着ける

8 つま先立ち

ス

脇はしめたまま
手を外側に開きます

途中で手の動きが
変わります

かかとを上げて
つま先立ち

9 ひざ上げ

ス

ひざはちょっと上げる
だけでもOK

②ひざを上げて
片手でタッチ

①ひざを上げて
両手でタッチ

10 あしぶみ

ス

肘を曲げて腕をふる
リズミカルに!

小休止の
お時間です

11 ひざまわし

ス

またぐ動作です

②横にまわして
下ろす

①ひざを高く上げて