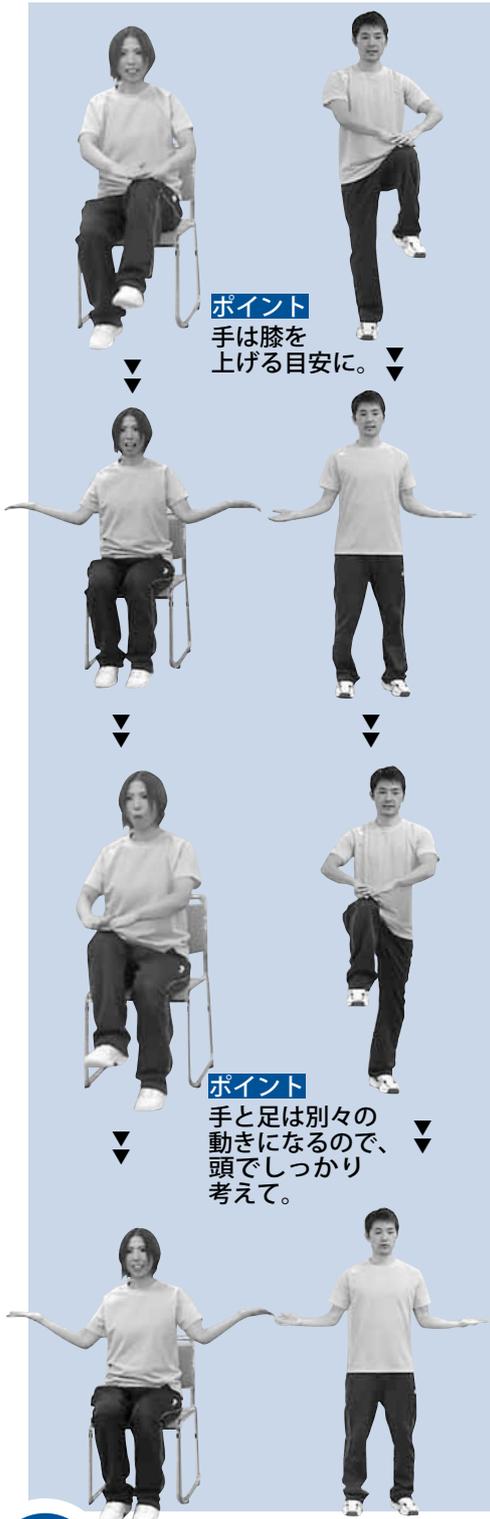


片足でバランスを取りながら  
**膝上げ**

ココに効く！！

股関節・太もも



**ポイント**

手は膝を上げる目安に。

**ポイント**

手と足は別々の動きになるので、頭でしっかり考えて。

踏んではいけないものを越えるように  
**前一步**

ココに効く！！

太もも・お尻・太ももの裏



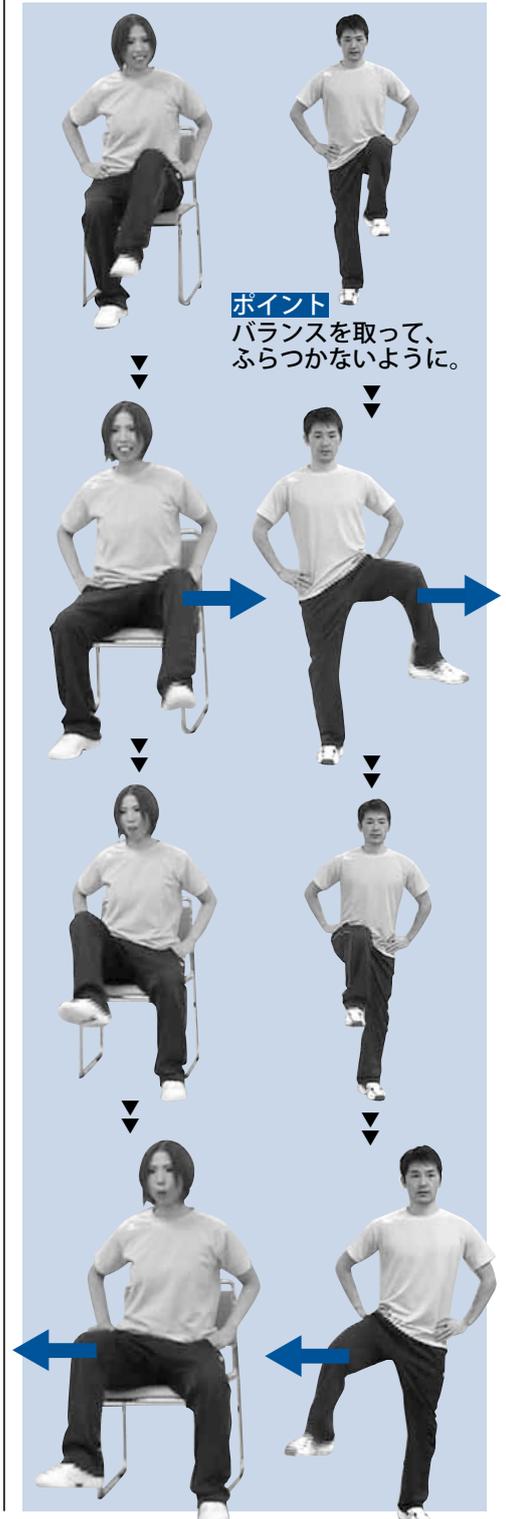
**ポイント**

体重をしっかりと前にのせて。

お風呂の浴槽をまたぐように  
**膝まわし**

ココに効く！！

お尻・太もも・股関節



**ポイント**

バランスを取って、ふらつかないように。

**参加者の声**

この体操は、「スクワット」が多くて脚に効きますね。また、「膝まわし」の動作は、他の体操にはあまり見られないですが、日常生活に必要な動作だと思います。

手と足を別々に動かさなければならぬので、頭のトレーニングにもなりました。ゆっくりとした動きでつらくありませんので、皆さんも一緒にやりましょう！



オリジナルTシャツを着て体操に参加した佐藤千恵さん



▲7月14日の五天山公園ふれあい夏祭りで、地域の方により披露された様子

▼「西町・コンサ通りまちづくり実行委員会」の協力により、6月8日 YOSAKOIソーラン祭りの白い恋人パーク会場で披露した様子



白い恋人祭り SHIROI KOIBITO PARK