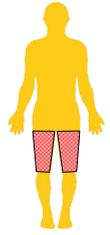


# 自宅でできる運動を紹介します！

今回紹介する運動は「スクワット」と「フロントランジ」の2種類です。  
これらの運動では、主に太ももの筋肉を使います。  
太ももの筋肉は大きく、基礎代謝の向上やバランス感覚の向上に繋がります。  
ウォーキングに必要な筋肉ですので、ウォーキングの代わりにもなります。



## スクワット

目標：20回×2セット（できる範囲で）



①両足を大股1歩分に開き、つま先を外側に向けます。  
テーブルや壁などに手を置いて行うと上半身をまっすぐにでき、また、膝や腰の負担も減ります。

上半身は胸を張り、背筋を伸ばしましょう



②背筋を伸ばした状態のまま、ゆっくりとイスに座るイメージで腰を沈め、少し体勢を維持する。  
4秒かけてゆっくり体勢を①に戻す。  
勢いをつけず、太ももを意識して行います。

太ももを地面と平行にするイメージ

## フロントランジ

目標：左右20回×2セット（できる範囲で）



①両足を肩幅に開き、つま先は平行にそろえて立ちます。  
両手は頭の後ろや腰に添えるなど、上半身をまっすぐにしやすい体勢をとります。

上半身は胸を張り、背筋を伸ばしましょう



②背筋を伸ばした状態のまま、片足を大股1歩前に踏み出します。  
前脚の膝を90度程まで沈み込ませ、前脚のかかとで地面を蹴るイメージで体勢を①に戻します。

膝はつま先より前に出ない。  
また、内側に入れないよう注意

健康な体づくりのためには、運動、バランスの良い食事、休養が大切です。  
運動前には準備運動を行い、動きやすい服装で運動しましょう。  
体調が悪い時や筋肉痛の時は休むなど、無理せず自分のペースで行いましょう。  
運動後は体を冷やさないようにし、しっかりと休養をとりましょう。

担当：生涯学習課 社会体育グループ