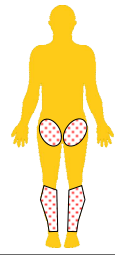


自宅でできる運動を紹介します！

今回紹介する運動はふくらはぎとおしり周りの運動です。
ふくらはぎの筋肉は、足に巡った血液が心臓に戻るのを助けます。
つまり、心臓への負担軽減や足のむくみ対策に必要な筋肉です。
また、おしり周りの筋肉を鍛えることによって、基礎代謝の向上や
引き締まったヒップラインやウエストを作ることができます。



つま先立ち

目標：30回（できる範囲で）



①両手を肩幅ほどに開き、
壁に垂直につけます。
足は肩幅よりも少し狭くし
ます。



②軽く前傾気味につま先立ち
になり、最高の高さまでし
っかりと上げ、1秒ほど体勢
を保ちます。
その後、ゆっくりと体を①
に戻します。

ワイドスクワット

目標：20回



①両足を肩幅より拳一つ分
ほど大きく開き、つま先を外
側に向けます。
②背筋を曲げないように太
ももが地面と平行になる位ま
でゆっくりと腰を沈めます。
③腰を沈めたらゆっくりと①
の体勢に戻ります。

サイドランジ

目標：20回



①足は肩幅に開き上半身
は胸を張り背筋を伸ばし
ます。
②片足を横に大股一歩
踏み出し、膝が90度にな
る位まで腰を沈めます。
③踏み出した足のかかと
で床を蹴るように①の体
勢に戻ります。

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