

# 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ことを助けます。

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