

# イスを使ってできる運動

## 背中ストレッチ

1回あたり30秒

- ①両足を肩幅に開き、つま先を広げます。
- ②両肘を交差させ、顔の前で手の甲を合わせるように腕を絡めます。



- ③息を吐きながら体を前に倒します。肘を体から離すようにして肩甲骨を広げて背中中の筋肉を伸ばします。



## 胸のストレッチ

1回あたり30秒

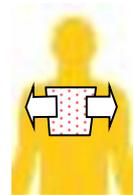
- ①イスに浅く座り、両手を体の後ろで組みます。



- ②肩甲骨を近づけるような感じで胸を反らします。



胸を伸ばすように



## 足のストレッチ

1回あたり30秒

- ①両手で片膝を抱え込み、太ももの裏側を伸ばします。



- ②その足を外側に開いて、片手で押さえて太ももの内側を伸ばします。



- ③開いた足を反対側の足に組み、片手で押さえて太ももの外側を伸ばします。



- ④足を前に出し、つま先を上に向けます。そのまま上半身を前に倒し、お尻から足の裏側の筋を伸ばします。



背中トレーニング 10回×3セット

- ①イスに浅めに腰掛け、足を肩幅より少し広めに足を広げてつま先を外側に向けます。
- ②腕をクロスさせてイスの座面をつかみます。



- ③つかんだイスの座面を引っ張るようなイメージで背筋を伸ばします。
- ④手を組替えて反対側も行います。

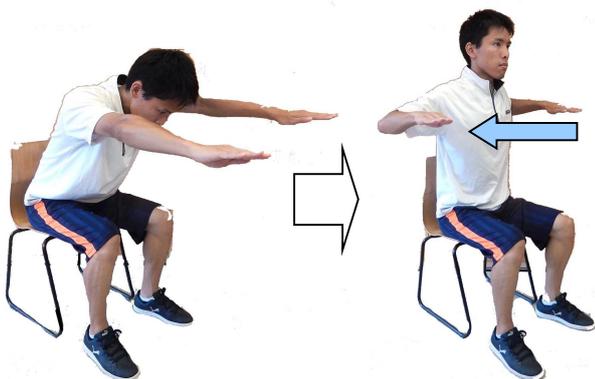


肩甲骨を寄せるイメージ。

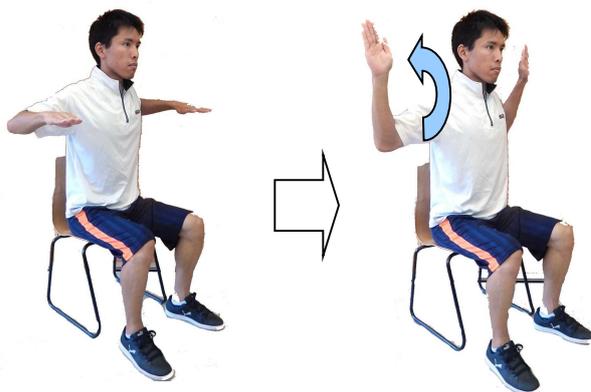


背中トレーニング 10回×3セット

- ①あごを引き、頭を下に向け、両手を前に伸ばします。
- ②頭を上げながら、肘を体の後ろに向かって引きます。



- ③肘を引いた状態から、手のひらを正面に向けてるように上げます。
- ④逆の手順で①の体勢に戻り、繰り返します。

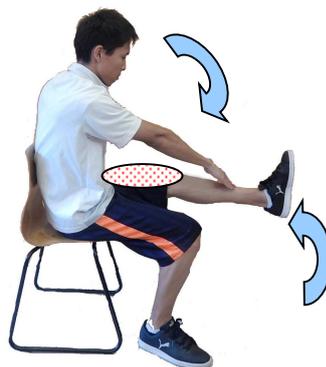


足のトレーニング 10回×3セット

- ①膝が90度になるようにイスに浅く腰掛け、背筋を伸ばします。



- ②片足の膝を伸ばして上げ、左右反対の手で足に触れます。
- ③これを交互に繰り返します。



足のトレーニング

10回×3セット

- ①イスの背もたれにつかまって立つ。背筋は伸ばす。
- ②かかとをつけたまま、つま先を上げた状態でしばらくキープ。



- ③つま先を下ろし、今度はかかとを上げた状態でしばらくキープ。
- ④この動きを繰り返す。



全身運動

1セット5分ほど

- ①背筋を伸ばしてイスに座り、足は腰幅程度に広がります。腕はウォーキングのように、肘を軽く曲げて体の横に。

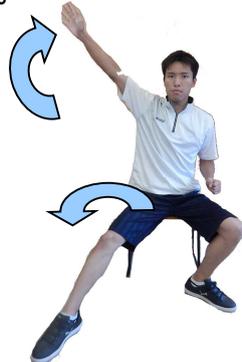


- ②片足を斜め前に踏み出します。このとき、出来るだけ膝を上げて大きく動きます。
- ③逆の足も同じく斜め前に踏み出します。
- ④踏み出した足を片方ずつ膝を上げて元の位置に戻します。



応用編 ①

踏み出した足に合わせて手を上げるとより運動量がアップします。



応用編 ②

踏み出した足と逆の手を上げると運動量アップと脳トレにもなります。



～ポイント～

- 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。

町ホームページにて他の運動や動画を紹介中です！  
詳しくはQRコードから。

