

ちょこっとチャレンジ



体力維持や運動不足解消のために
家の中でできる簡単体操を紹介します
ちょこっとした時間に、チャレンジしてみましょう！

脚のストレッチ



- ・力を抜き、ゆっくり呼吸を行いましょう
- ・痛みや違和感があるときは中止しましょう

1 太もも前のストレッチ

片脚だけ
正座して座る



両手をついて
バランスをとる

すねから足の甲まで
接地させる



上体を
後方に倒す



ゆっくり
呼吸しながら
30秒キープ
反対も行う

手をつく位置で
倒す角度を
変える



2 太もも裏のストレッチ

イスに浅く座り
片脚を伸ばす



つま先を
上に向ける



脚の付け根から
上体を倒す

背筋は
伸ばしたまま



ゆっくり
呼吸しながら
30秒キープ
反対も行う

手は太ももの
上に置く



3 ふくらはぎのストレッチ

脚を前後に開き
壁に両手をつく



両腕は伸ばし
肩の高さにつく



壁に体重をかけ
足首を曲げる

かかとを床につけ
体重を乗せていく



ゆっくり
呼吸しながら
30秒キープ
反対も行う

