

# 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！

## 姿勢を支える“コア”を鍛える ～ コアツイストランジ ～



- ・頑張りすぎないようにしましょう
- ・痛みや違和感があるときは中止しましょう

足は腰幅で、前後に大きく開き  
つま先と膝を正面に向けたまま真っ直ぐ腰を下げる

胸の高さで両手を合わせる  
両手を腰幅内でテンポよく左右に動かす



慣れてきたら

深く  
膝曲げ



10回  
往復

前後の脚を  
入替え  
反対側も行う

前脚の膝が内側に入らないようにしましょう！