



からだスツキリ体操

1 足首まわし

片方の足を
太ももの上に乗せ、
足首をグルグル回す。



左右 10回

5 ひざ伸ばし

脚を持ち上げ
ひざの曲げ伸ばしを
繰り返す。



左右 10回

2 お尻のストレッチ

片方の足を
太ももの上に乗せ、
上半身を前にたおす。

息を吐き
ながらたおす



左右 20秒

6 内ももの運動

脚の間にボールを挟み、
ボールを潰すように
力を入れる。

ペットボトル
できる!



20回

3 肩のストレッチ

両ひざを外側に
押しながら
肩を中に入れる。



左右 20秒

7 背中丸め

両手を椅子に置き
お腹をのぞき込む

息を吐き
ながら丸める



10秒5回

4 もも上げ

脚の付け根から
脚を上あげる。
4秒で上・4秒で下



左右 10回

8 脇腹の運動

腰を動かさないよう
に、上半身を横にた
おす。

息を吐き
ながらたおす



左右 10回

