

はっぴい体操教室★筋力トレーニング

運動の目安

各種目「ややきつい」と感じる回数を、1～3セット程度行いましょう
1日おきに行う等、定期的に続けると効果的です

- 注意点
- ・体調に合わせて、無理なくできるものを行いましょう
 - ・運動中、休憩や水分を十分にとりましょう
 - ・安全に行える十分なスペースを確保し、座って行う種目では、安定した椅子を使いましょう
 - ・運動中、呼吸は止めずに、自然に行いましょう
 - ・どの種目も、反動をつけずにゆっくりと動きましょう

	<p>1 足踏み</p> <p>元気に歩きましょう (30歩程度)</p>		<p>2 臀</p> <p>①まっすぐに立つ ②片脚を横に上げ ③元にもどす</p> <p>※反対も同様に行う ※転倒に注意し、「支え」になるものを準備して行いましょう</p>
	<p>3 ふくらはぎ</p> <p>①足を開いて立つ ②かかとを床から上げて ③下ろす</p> <p>※転倒に注意し、「支え」になるものを準備して行いましょう</p>		<p>4 脚</p> <p>①足を肩幅に広げて立つ ②尻を後ろに引いて膝・腰をまげ ③元の姿勢にもどす</p> <p>※深く曲げると、関節に負担がかかり痛める場合があります</p>
	<p>5 すね</p> <p>①足の裏を床につける ②つま先を床から上げて ③下ろす</p>		<p>6 膝のばし</p> <p>①姿勢よく座り ②足を上げ膝を伸ばす</p> <p>※つま先はまっすぐ上を向けましょう</p>
	<p>7 背中</p> <p>①腕を体の横で準備する ②両肘を後ろに引き背中に力をこめ ③元にもどす</p>		<p>8 胸</p> <p>①胸の前で手を準備する ②手のひらを合わせ互いに押し合うように力をこめ ③力をぬく</p>
	<p>9 内もも</p> <p>①椅子に座り膝の間に握りこぶしをはさみ(柔らかいボール、タオルでもよい)その手をつぶすように力を入れる ②力をぬく</p>		<p>10 脚の付け根</p> <p>①椅子に座る ②片方の膝を上げて ③ゆっくり下ろす</p> <p>※反対も同様に行う</p>
	<p>11 肩</p> <p>①肩くらいの高さで重りを持つ ②両腕を上を持ち上げて ③元にもどす</p> <p>※重りは持たなくてもよい</p>		<p>12 わき腹</p> <p>①両肘を上げて構え ②上体をひねりながら ③膝を上げ反対側の肘に近づける</p>
	<p>13 腹</p> <p>①椅子に浅めに座る ②手を胸の前に置き背中を丸くしておへそをのぞき込みそのまま背中を後ろに倒し(背もたれの少し手前まで) ③元の姿勢にもどす ※腕を前にのばすと行い易い</p>	<p>14 脳トレ体操</p> <p>教室の際は、体を使う脳トレーニングを行います。 自宅でも、ぜひやってみましょう！</p>	