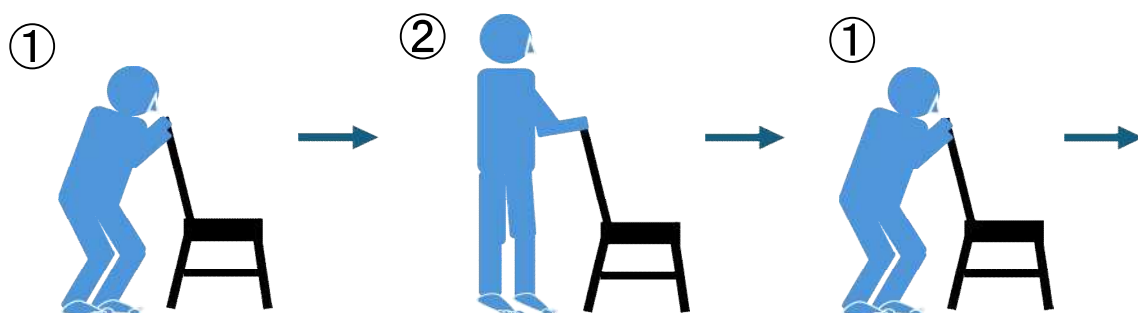




有酸素運動（メインプログラム）

*ご自分の体調に合わせて、無理のない範囲で行ってください。

1. 膝と足の曲げ伸ばし

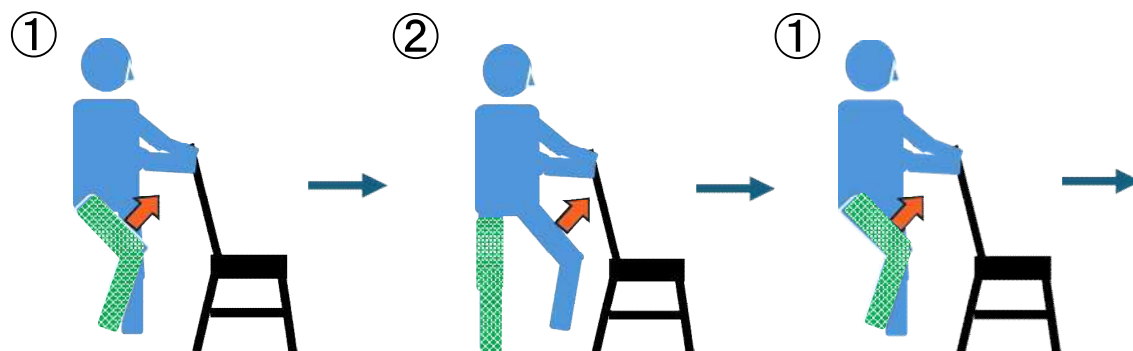


①膝を曲げる、②膝を伸ばしながら踵上げ。

*①と②を繰り返す。

20秒を3セット

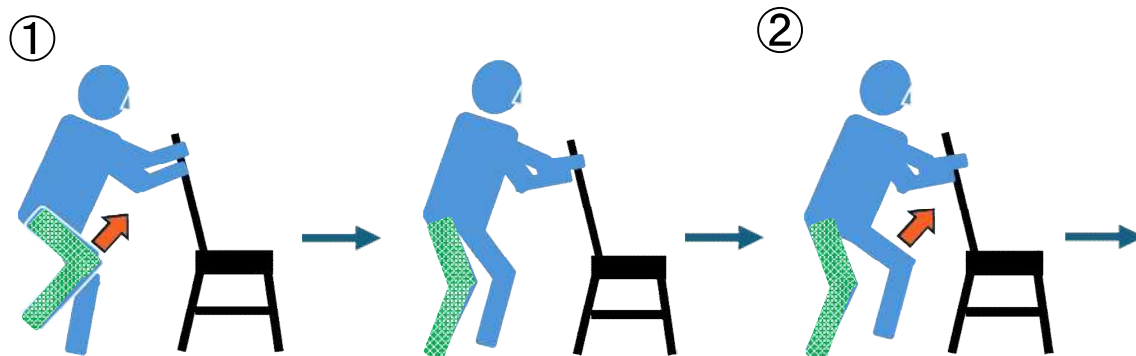
2. 足踏み



①みぎ ■ ②ひだり ■ の交互に足踏みを行う。

20秒を3セット

3. 中腰・もも上げ体操

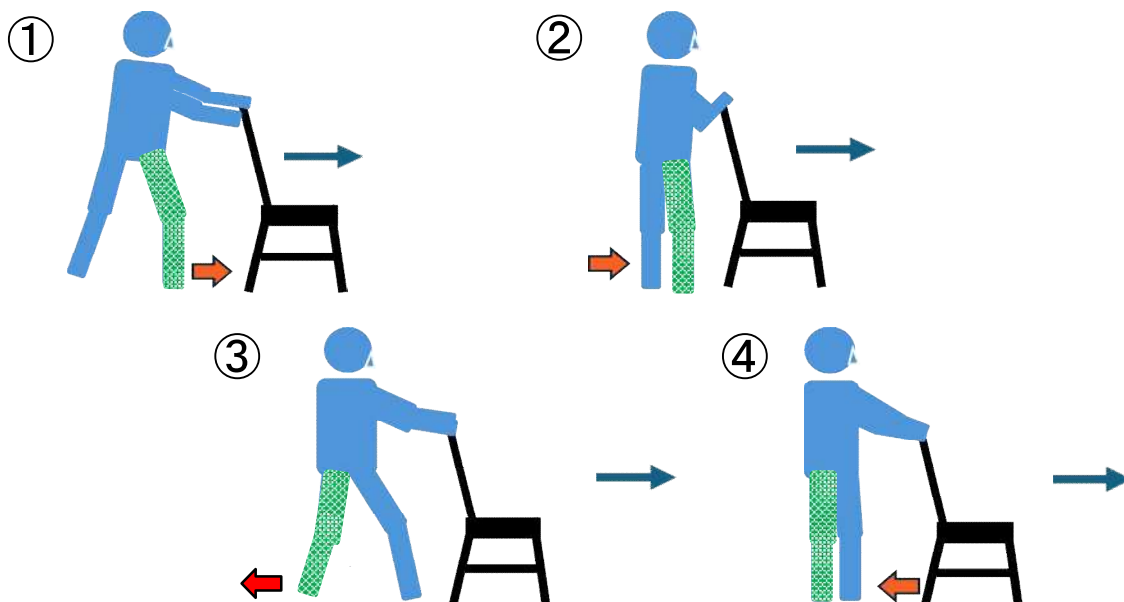


腰を少し落とした姿勢で、

①みぎ ■ ②ひだり ■ 交互に、もも上げを行う。

20秒を3セット

4. 前後に足踏み



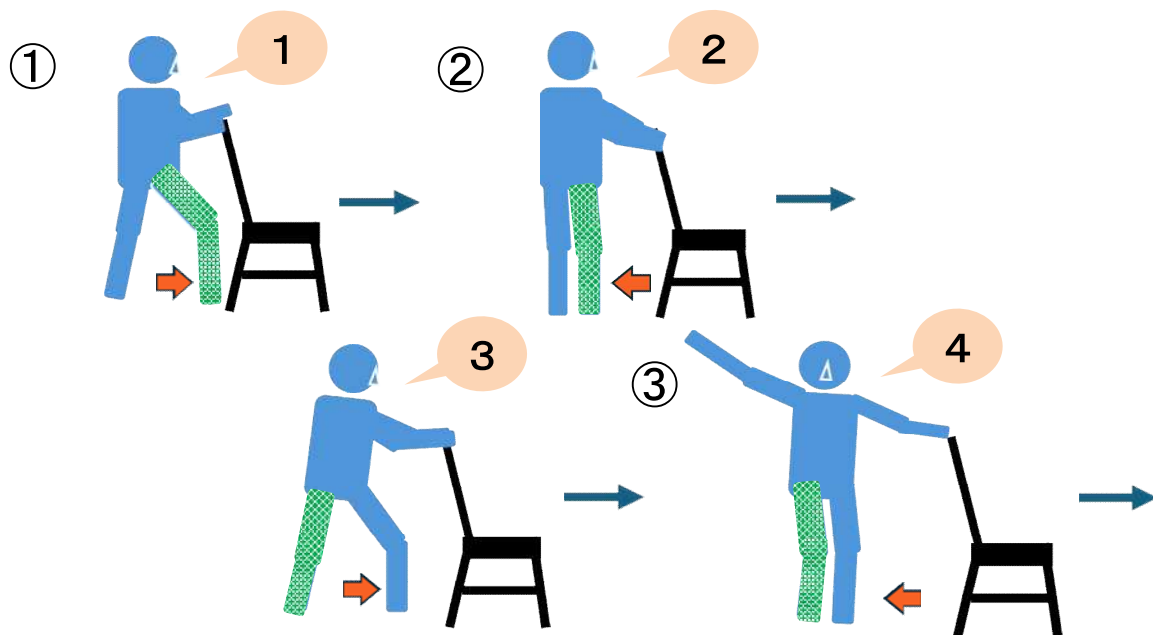
①みぎ ■ → ②ひだり ■ の順に「前」に進み、

③みぎ ■ → ④ひだり ■ の順に「後ろ」に戻る。

* ①～④を繰り返す。

40秒を3セット

5. 大きく足踏み＋かず数え



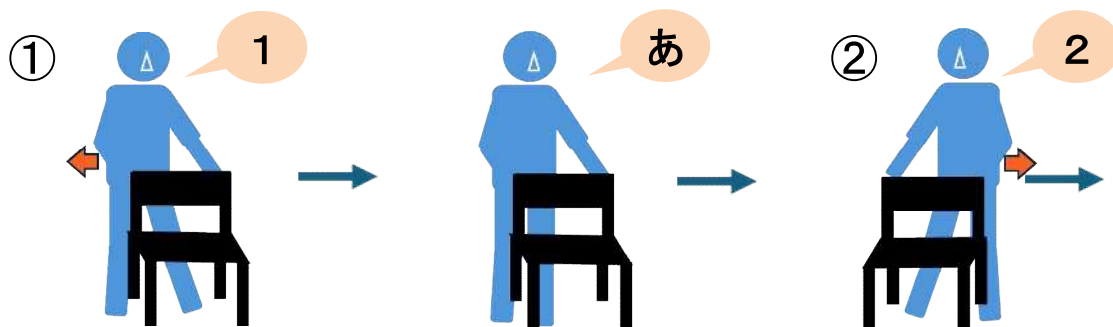
足を「前」に大きく踏み出し、その後「戻す」。

①みぎ ②ひだり と交互の動きに合わせて数を数える。

③数が4の倍数になる時に片手を上げる。

40秒を3セット

6. 左右に足踏み＋かず数え

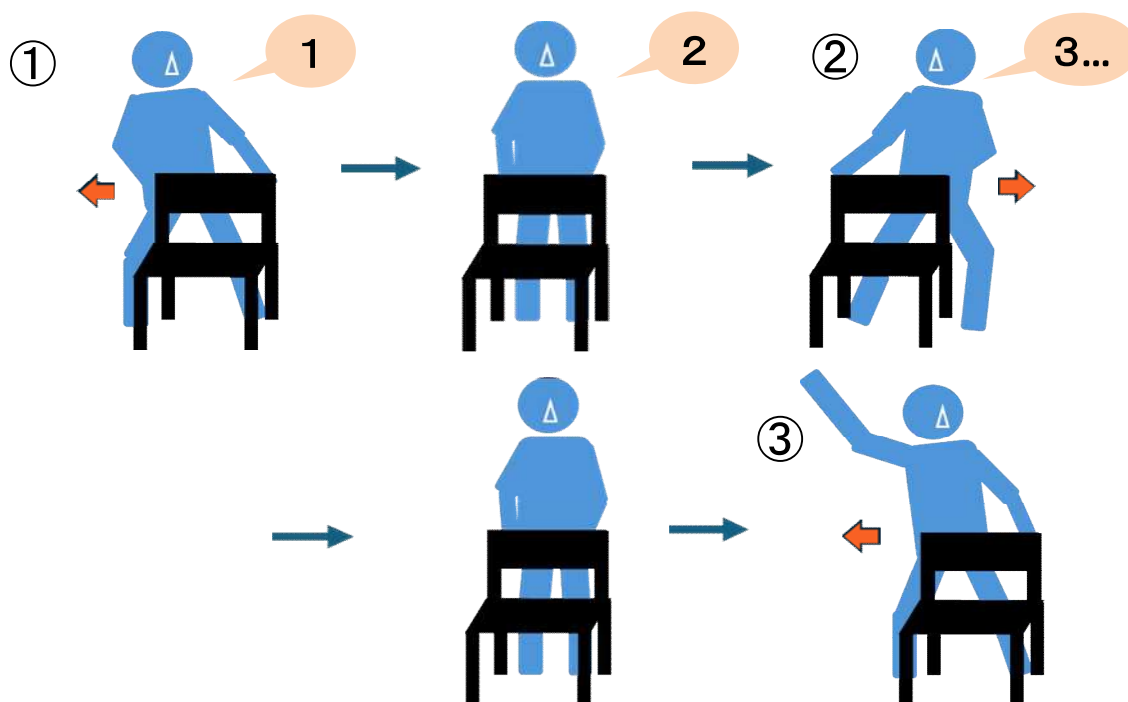


①みぎ②ひだりと交互に足踏みを行う。

動きに合わせて、「1・あ・2・い・・・10・こ」、まで数えたら、また、「1・あ・2・い・・・」と繰り返し数える。

40秒を3セット

7. 左右に大きく足踏み＋かず数え



片脚ずつ①みぎ②ひだりに大きく足踏みをする。
足踏みに合わせて1・2・3・・・と数え、
③5と7の倍数で片手を上げる。

40秒を3セット