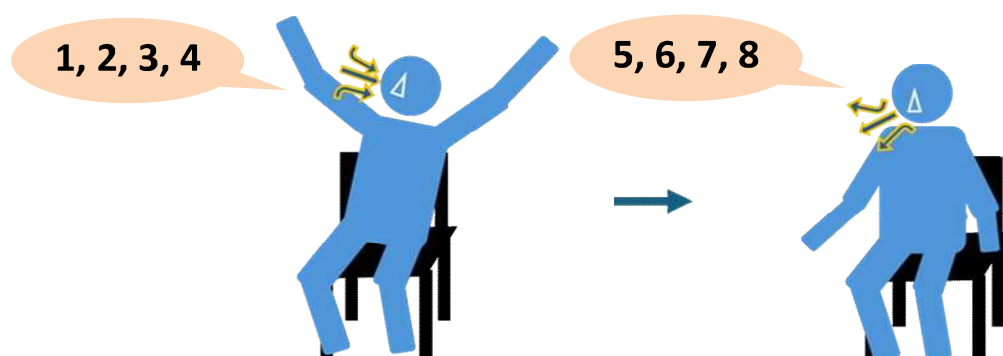




有酸素運動 (ウォーミングアップ)

*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。

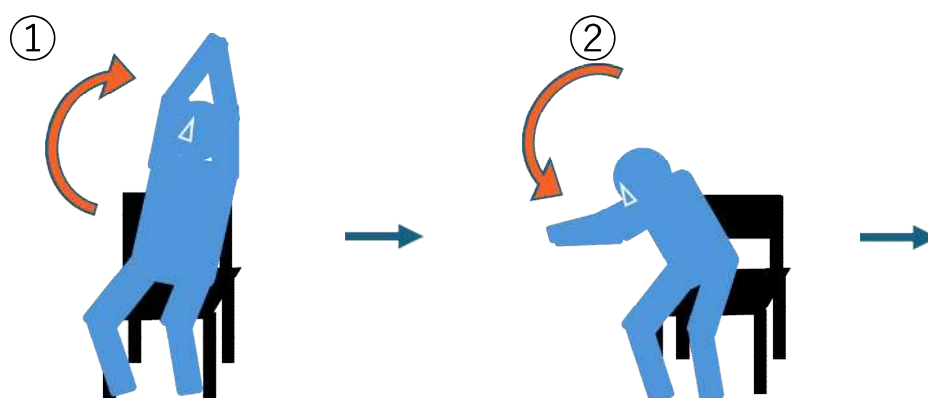
1. 深呼吸



1・2・3・4で息を吸い、
5・6・7・8で息を吐きだす。

3回

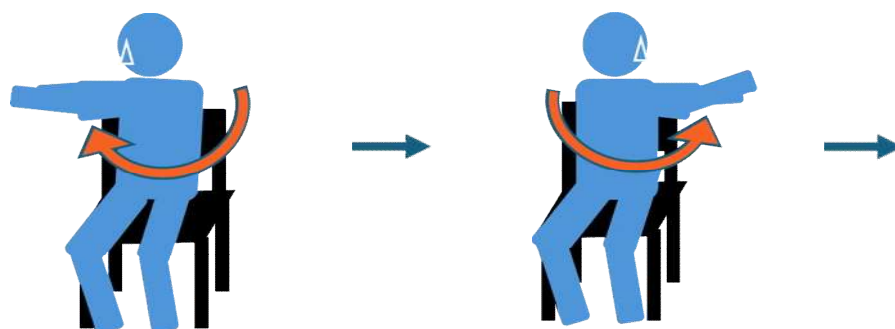
2. 上半身ストレッチ①



- ①椅子に腰掛け、両手を組み、ゆっくりと上に挙げながら、「腕」と「背中」を伸ばす。
- ②そのまま両手を体の正面まで下ろす。
背中を丸めるように両手を前に伸ばす。

3回

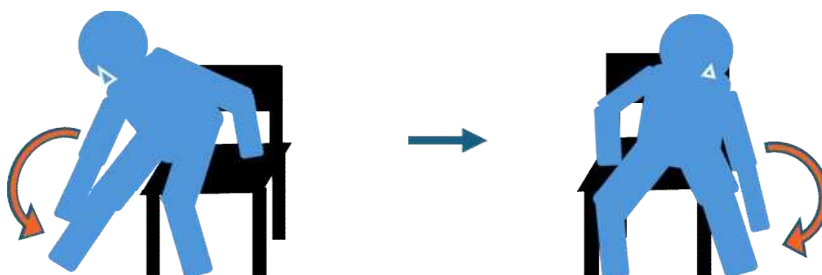
3. 上半身ストレッチ②



椅子に座って両手を組み、腕を前に伸ばす。
「後ろ」を見るように、
ゆっくり「みぎ」「ひだり」に体をひねる。

3回

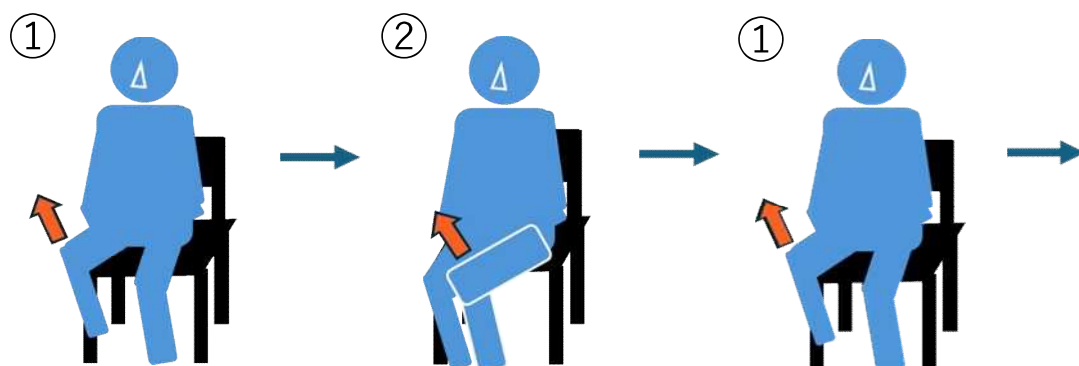
4. 下半身ストレッチ



椅子に浅く座って、片足を前に出し、膝を伸ばす。
片手で足先を触るように、手を伸ばす。
20秒数えながら、ふとももとふくらはぎをゆっくり伸ばす。

20秒を2セットずつ

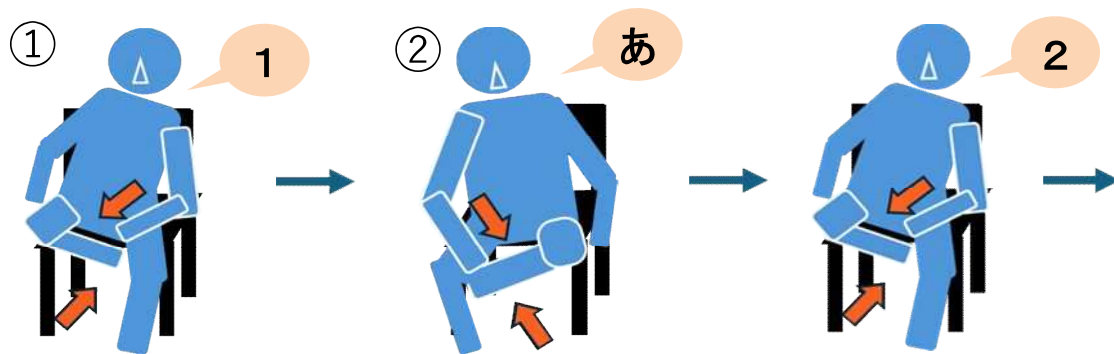
5. 腰掛けもも上げ



①みぎ②ひだりの交互にもも上げを行う。

30秒

6. かかとタッチ



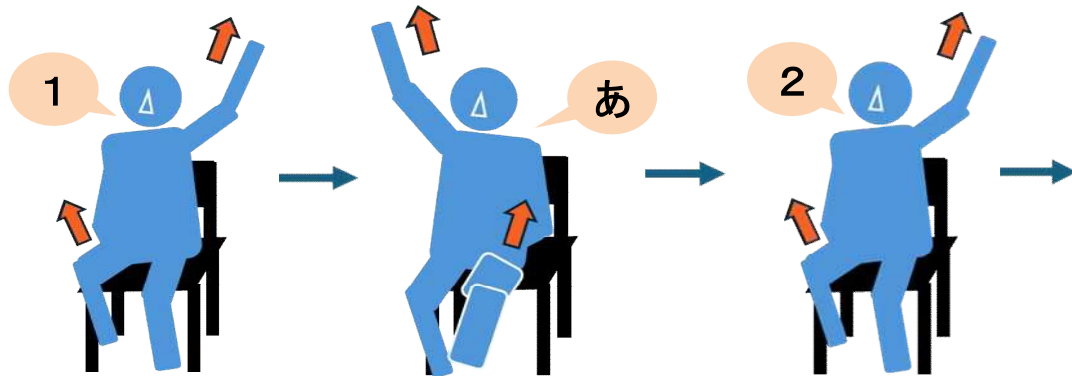
①みぎ②ひだりに交互にかかとを持ち上げ、
上げたかかとと反対の手で触る。

「みぎ」を触る時は1・2・3・・・と数える

「ひだり」を触る時はあ・い・う・・・と数える

30秒

7. 腰掛け足踏み（かず数え）

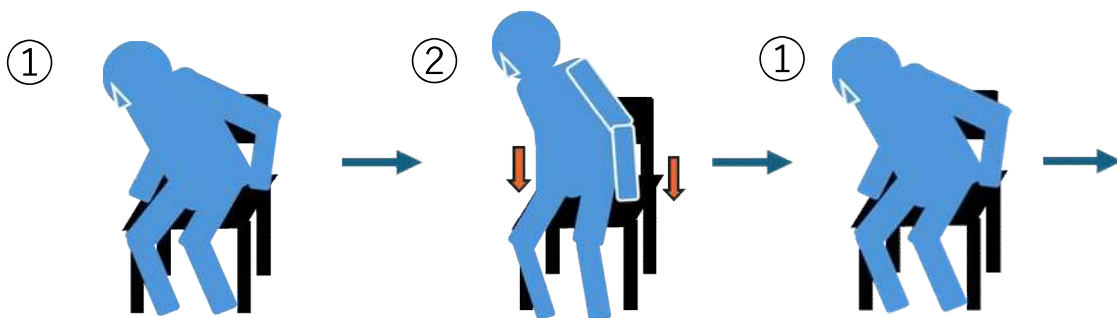


「みぎ」手・「ひだり」足など、手と足を反対に上げ、左右交互に繰り返す。

「みぎ」手を上げる時はあ・い・う・・・と数え、
「ひだり」手を上げる時は1・2・3・・・と数える。

30秒

8. 椅子での腕立て



椅子に腰掛け、両手を「椅子の手すり」や「座面」をつかむ。

①体を前に倒して、両手で体を押し上げ、お尻を浮かせる。

②ゆっくり座る

*①と②を繰り返す。

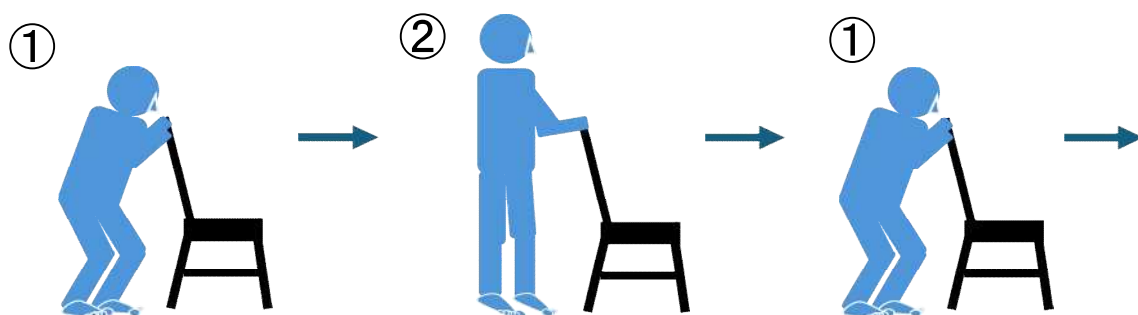
20回



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

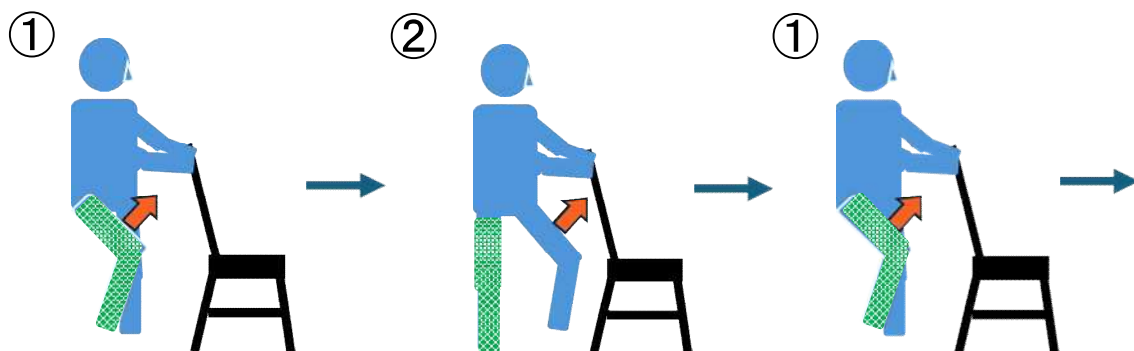


①膝を曲げる、②膝を伸ばしながら踵上げ。

*①と②を繰り返す。

20秒を3セット

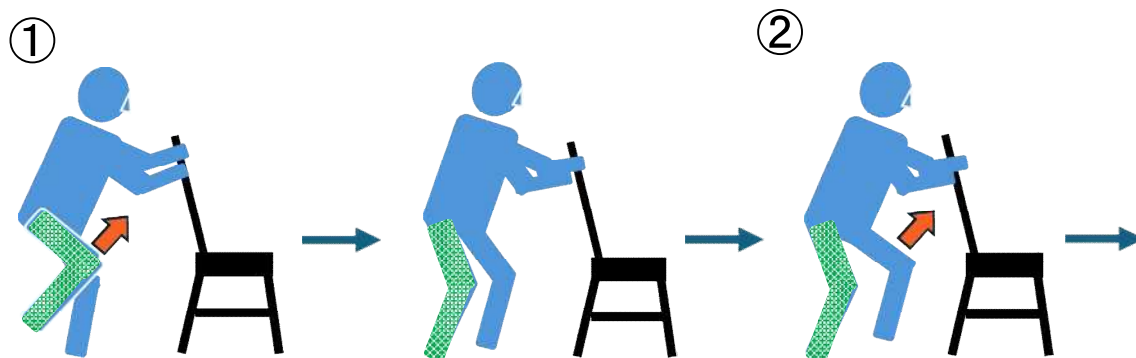
2. 足踏み



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

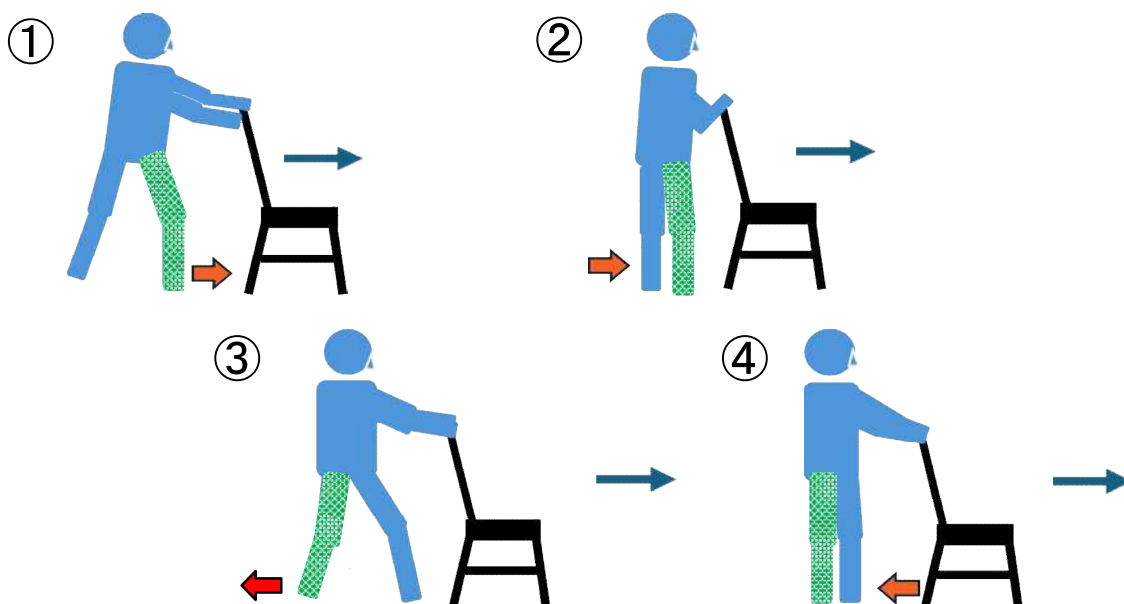


腰を少し落とした姿勢で、

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



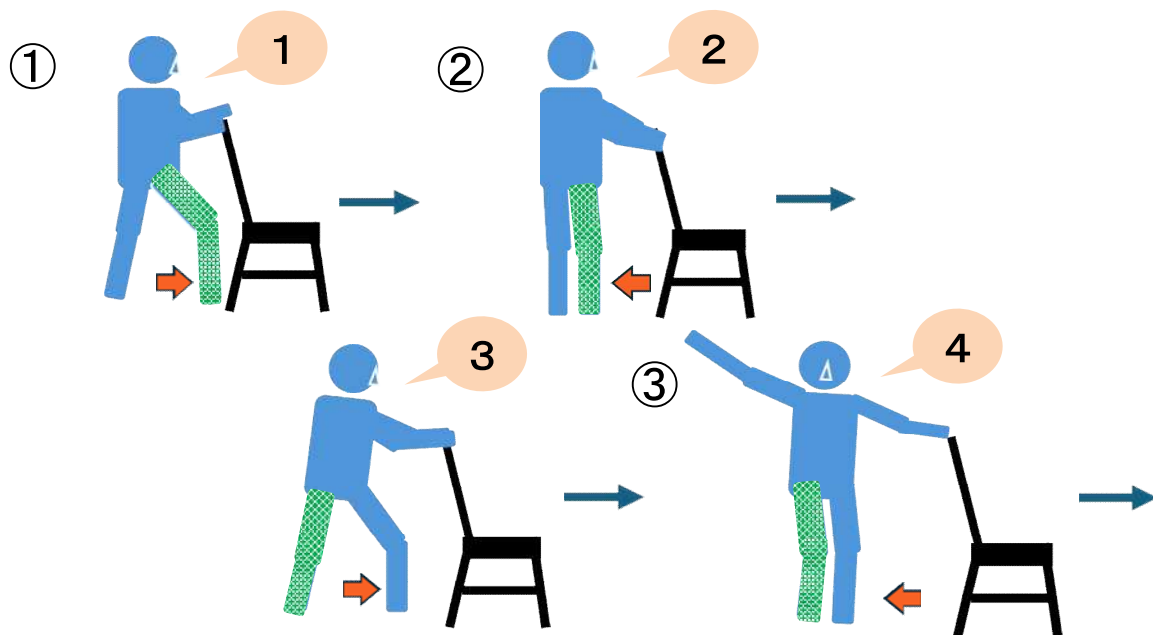
①みぎ ■ → ②ひだり ■ の順に「前」に進み、

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



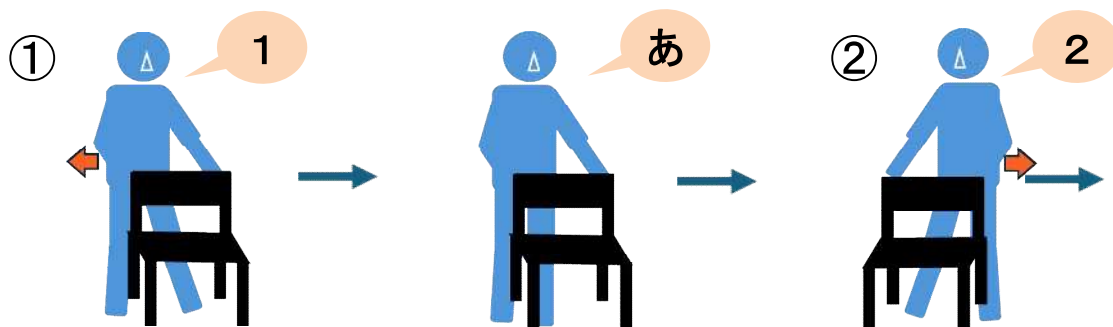
足を「前」に大きく踏み出し、その後「戻す」。

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

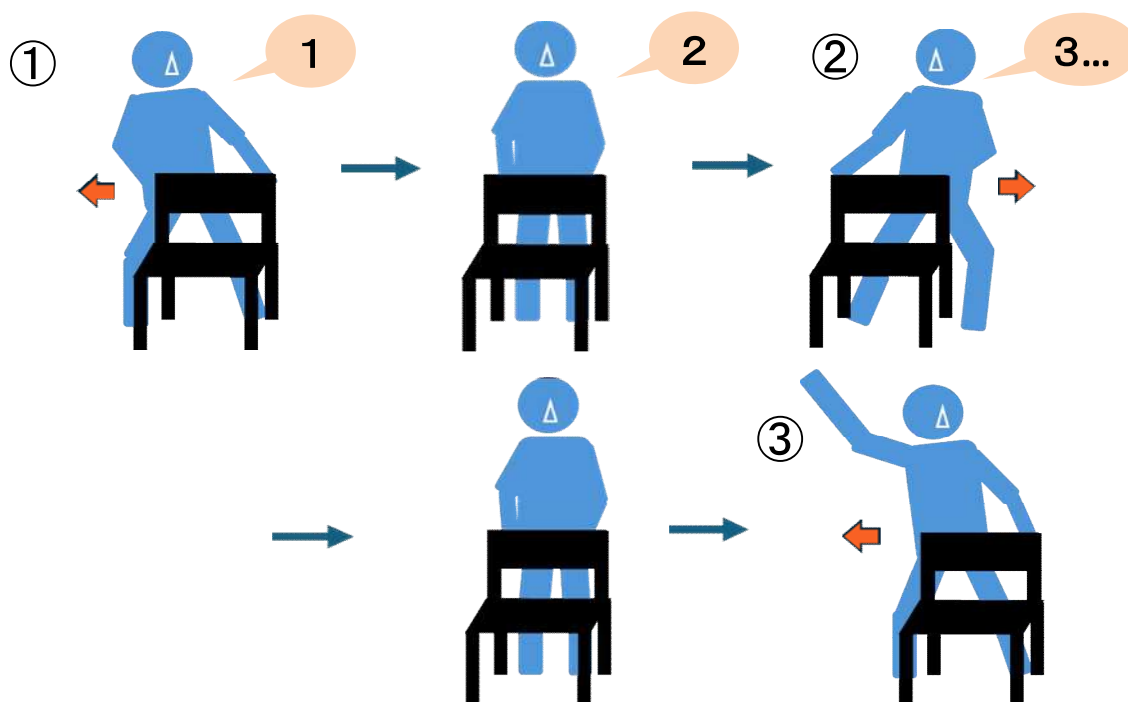


①みぎ②ひだりと交互に足踏みを行う。

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。

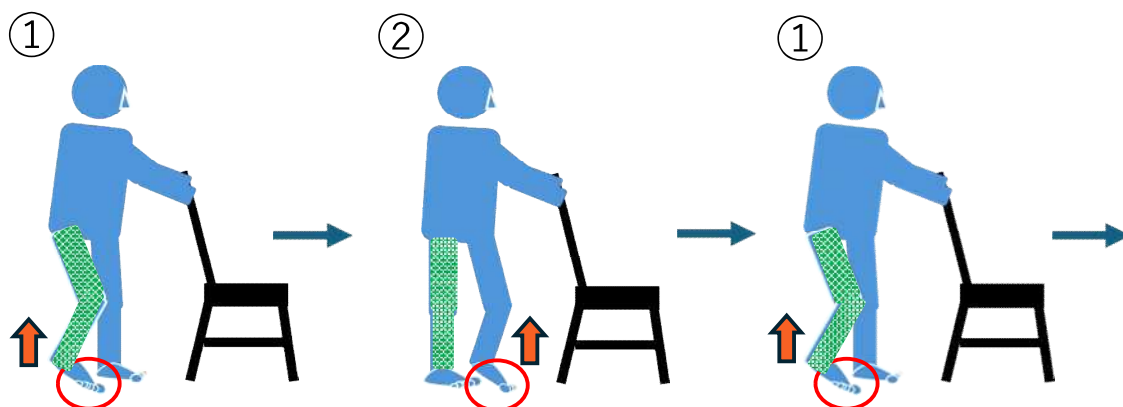
40秒を3セット



有酸素運動（クールダウン）

*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。

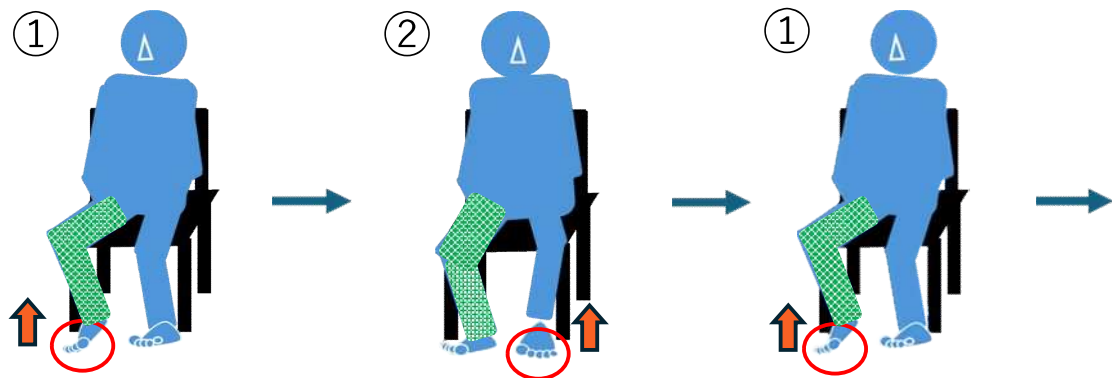
1. 軽く足踏み



立った状態で椅子の背もたれを両手で掴む。
つま先は地面から離さず(○部分)、
①みぎ②ひだりの交互に足踏みを行う。

30秒

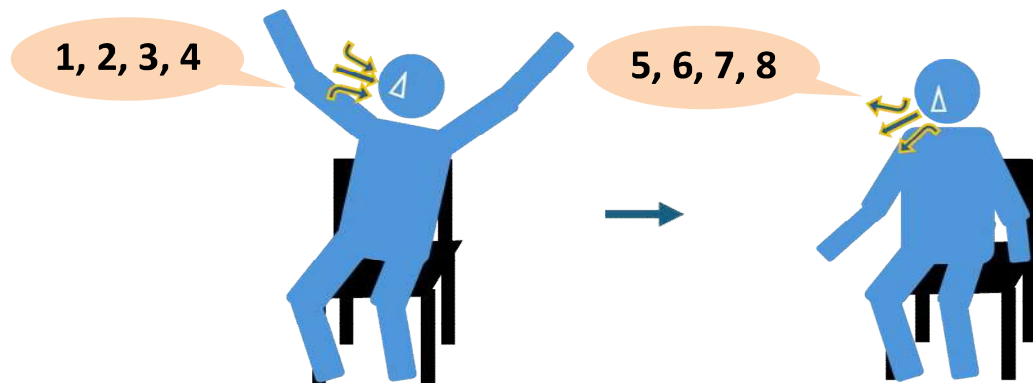
2. かかとと上げ



つま先は地面から離さず(○部分)、
①みぎ②ひだりと交互にかかとの上げ下げを行う。

30秒

3. 深呼吸



1・2・3・4で息を吸い、
5・6・7・8で息を吐きだす。

3回