

筋肉の量を減らさないことが、 転ばない身体づくりの第一歩

筋カトレーニング

「うさぎとかめ」の歌に合わせて行くと、足ぶみは31回、スクワット、腕立て伏せ、腹筋、つま先立ちは8回の運動ができます。
※2回繰り返して歌いながら行くと効果的です。

1 足ぶみ

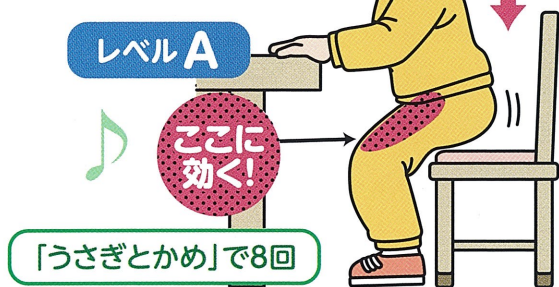
足のつけ根の筋肉
(腸腰筋)を鍛えます。



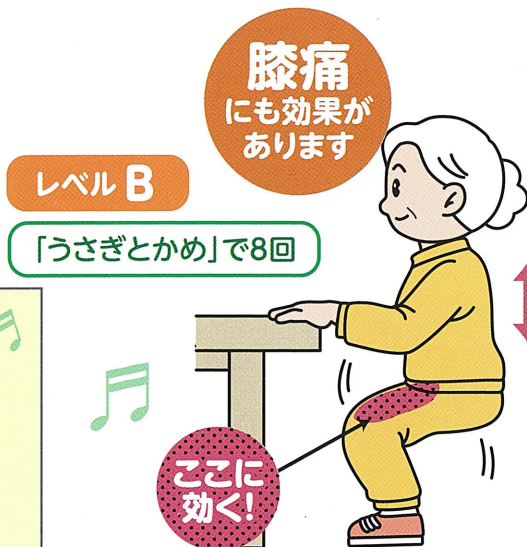
「うさぎとかめ」で31回

2 スクワット

ももの前面の筋肉
(大腿四頭筋)を鍛えます。



「うさぎとかめ」で8回



「うさぎとかめ」で8回

「うさぎとかめ」

もしもしかめよ かめさんよ
せかいのうちで おまえほど
あゆみののろい ものはない
どうしてそんなに のろいのか

3 腕立て伏せ

レベルA

胸板の筋肉(大胸筋)を鍛えます。



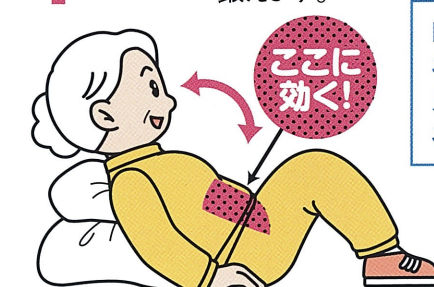
「うさぎとかめ」で8回

レベルB

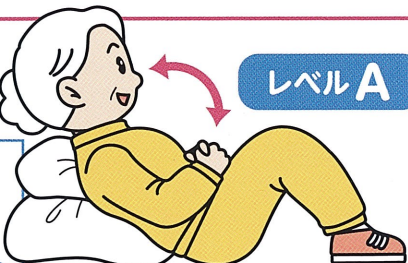


4 腹筋

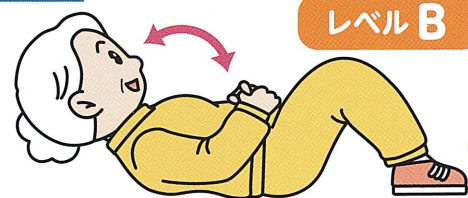
お腹の筋肉(腹直筋)を鍛えます。



「うさぎとかめ」で8回



レベルA



レベルB

5 つま先立ち

ふくらはぎの筋肉
(下腿三頭筋)を鍛えます。

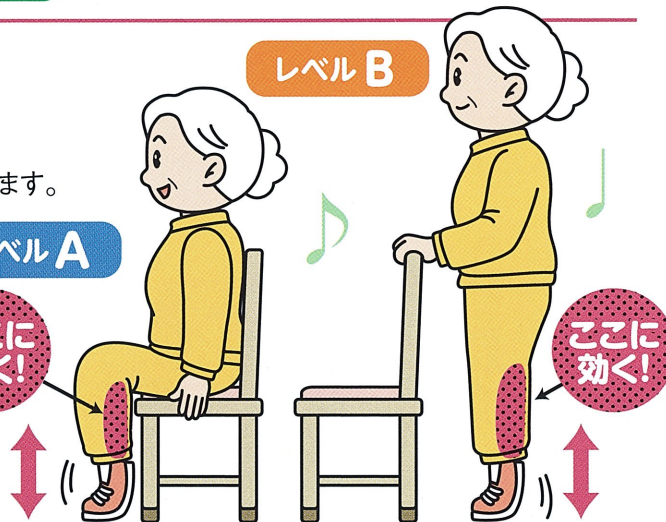
レベルB

外反母趾
にも効果があります

レベルA

「うさぎとかめ」で8回

ここに効く!



ここに効く!

スティックを使って

スティックの作り方

1 朝刊1部 → 2 背の部分から丸める → 3 セロハンテープで仮止めする

4 色ガムテープなどでくるんでできあがり!

手軽にトライしてみましょう!
新聞紙は、しっかり巻き込んで硬めに作ると運動しやすいスティックになります。

全身
上半身を右、左

肩と腕の運動
からだの後ろで斜めに上下

腕の運動
腕を伸ばしたまま、で左右にねじる

目と手の協調運動
スティックを放り投げて取る

握力1
スティックを横に握る

握力2
スティックを縦にして手を開き、スティックを落とさないように素早く握る

ゆっくり気持ちよく、全身の筋肉を伸ばしましょう

ストレッチ

1 背伸び
笑顔で

2 体側
呼吸をとめない

3 首
弾みをつけないで

4 肩

5 背中
10~20秒間伸ばします

6 ダランと脱力

7 ももの裏
タオルを使用して無理せずに

8 深呼吸