

毎日 30 分程度の運動をしよう。

家でもできる「ながらストレッチ・トレーニング」

休みの間、体を動かす機会がない人は、簡単なストレッチ、トレーニングに挑戦してみよう。※回数、時間、セット数は自分で考えよう。

〔ながらストレッチ〕



〔椅子を使ったストレッチ〕



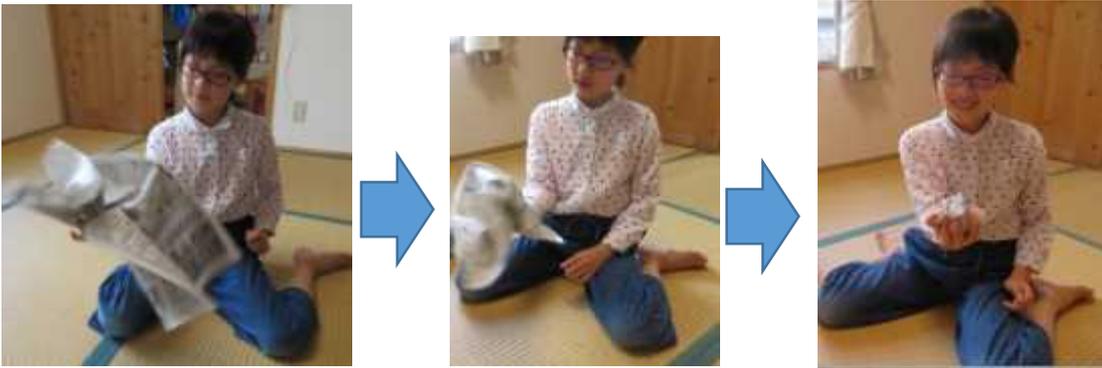
※ 自分で考えてみるものいいね。

〔ながらトレーニング〕



〔新聞トレーニング〕

握力アップ：新聞紙を片手で丸める。時間を測定してもいいね。



〔集中力アップトレーニング〕

丸めた新聞紙をごみ箱に投げ入れる。目を閉じると難易度アップ。

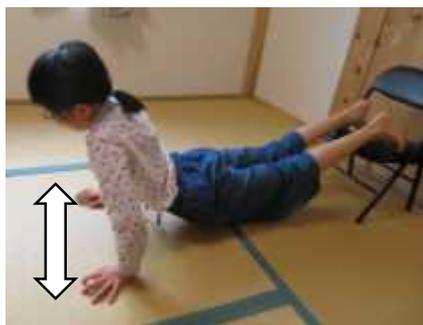


〔椅子を使ったトレーニング〕

① おしりを浮かせる。

② 腕立て伏せ

③ 背面腕立て



〔ペットボトルトレーニング〕

①ペットボトルを逆さにして指にのせてバランス
(ペットボトルの大きさを変えたり水を入れたりしてもOK)



②腕を伸ばし手のひらの上に水の入ったペットボトルを乗せる。
(ペットボトルの重さを変えよう)



③片足立ちになり、できるだけ遠くにペットボトルを置く。置いたら元の姿勢に戻り、置いたペットボトルをとる



④ 四つん這いになり、目の前にあるペットボトルを右足→左足→両足の上に置く。置いたら、最初の場所に戻す。



**自分で調べて、実践してみると
さらにいいですね。自分の体は
自分で管理しよう。**