

リラックスタイム

～椅子DE体操～

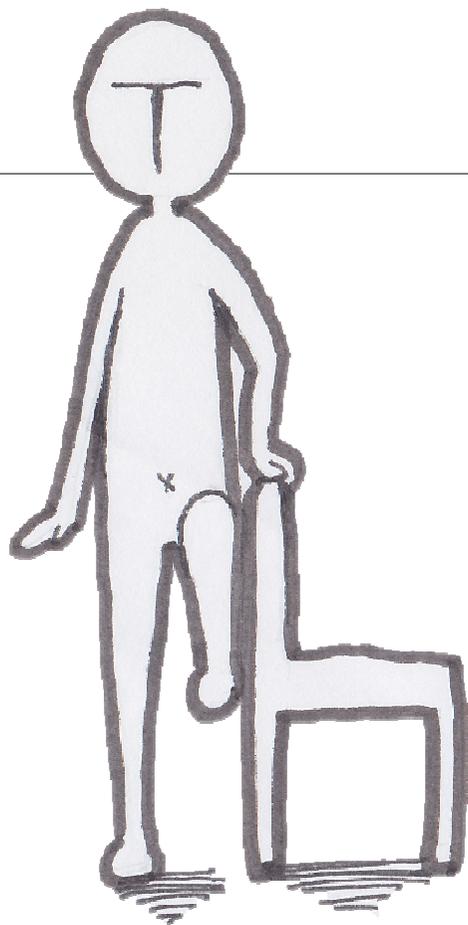


用意するもの

椅子

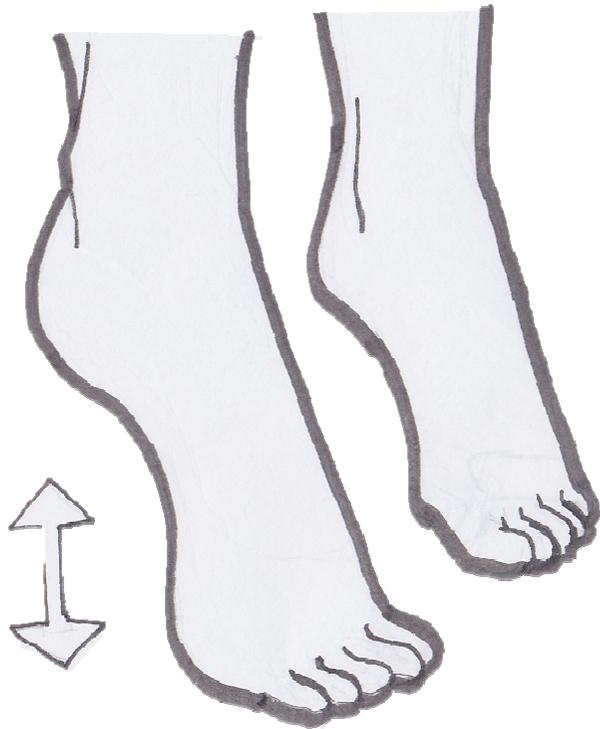


バランスup!



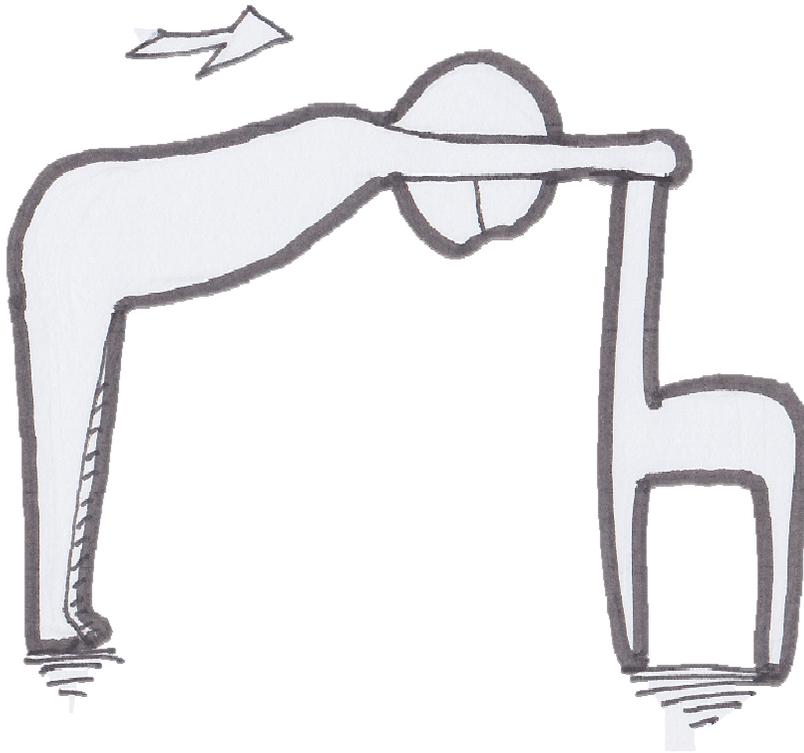
- ①椅子に近いほうの脚を、太ももが床と水平になるくらいまで挙げる
- ②そのまま5秒間バランスをとる!

ふくらはぎの筋力up!



- ①両足のかかとをしっかりと挙げる
- ②からだを真上に持ち上げるように!

背中ストレッチ!



- ①背もたれを持ち後ろに下がりをしながら上体を倒していく
- ②肩・肩甲骨まわりが伸びてきたら止める
- ③腰をそらさないように5秒ストレッチ!

バランスup!



- ①片方の足のかかとをもう片方の足のつま先につけるように前におく
- ②足をうしろに引き、前足のかかとうしろ足のつま先をつけるように足をおく
- ③5秒ずつバランスをとる!

おわり
