

# 元気になろう会通信

## 6種類の体操で全身を動かそう！

今回は特に重要な6種類の体操を再度ご紹介します。コロナで外出する機会が減る中、縮こまりがちな上半身の筋肉を伸ばして呼吸をしやすくし、衰えやすい足腰の筋肉を体操で鍛え、元気な体を保っていきましょう！

### ※体操の注意と準備※

普段通りの呼吸をしながら動きましょう。

体を動かす際は無理をせず、自分の動ける範囲で行いましょう。

体操をする前と後には、数回深呼吸をしましょう。

### 胸と腕の ストレッチ



両手を八の字に広げ、  
**10秒**数える

3~5回 行う

### 背中 の ストレッチ



両手を組んで前に伸ばし、  
おへそを覗くように背中を丸め、  
**10秒**数える

3~5回 行う

### 足踏み



### 腕を大きく振りながら足踏み

※ももは股関節から上げて下ろしましょう

※色々な速度で行いましょう

10~20回 行う

### スクワット

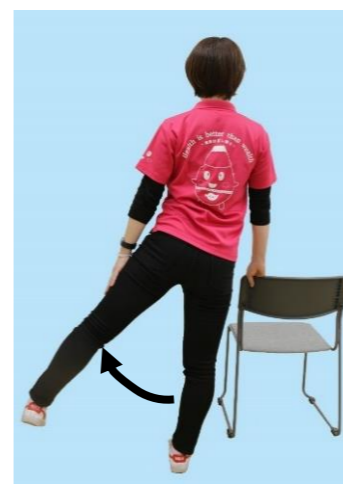


### ゆっくり腰を下ろし、立ち上がる

※ひざがつま先より前に出ないように行い  
ましょう

3~5回 行う

### お尻の筋肉を 鍛える体操



### 片足を横にゆっくり上げて戻す

※写真の高さくらいまで足を上げましょう

(上げすぎて体が横に倒れないように気をつけ  
ましょう)

左右それぞれ  
5~10回 行う

### お尻の ストレッチ



※太ももにのせることが  
難しい場合は、  
足を組んだり、  
膝を抱えて行いましょう

片足を反対の足の太ももにのせ、  
姿勢を正して上半身を前に倒し、  
**10秒**数える

左右それぞれ  
3~5回 行う