

# 元気になろう会通信

## 元気に3776体操のポイントを確認しよう！

自粛生活では、体を動かす機会が減ることで筋力・体力が衰えてしまう心配があります。元気で強い体を作るために、家の中でも積極的に体を動かしましょう。元気になろう会通信（体操編）では、御殿場市オリジナル「元気に3776体操」のポイントをご紹介します。ポイントを意識しながら丁寧に行うことで、全身を効果的に動かすことができますので、ぜひやってみてくださいね。

### ※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。

### ふくらはぎを鍛える体操

♪ふじの山のパートです

### すねを鍛える体操



### 両足のかかとをゆっくり上げて下ろす

※体が斜めに倒れないように、注意しましょう



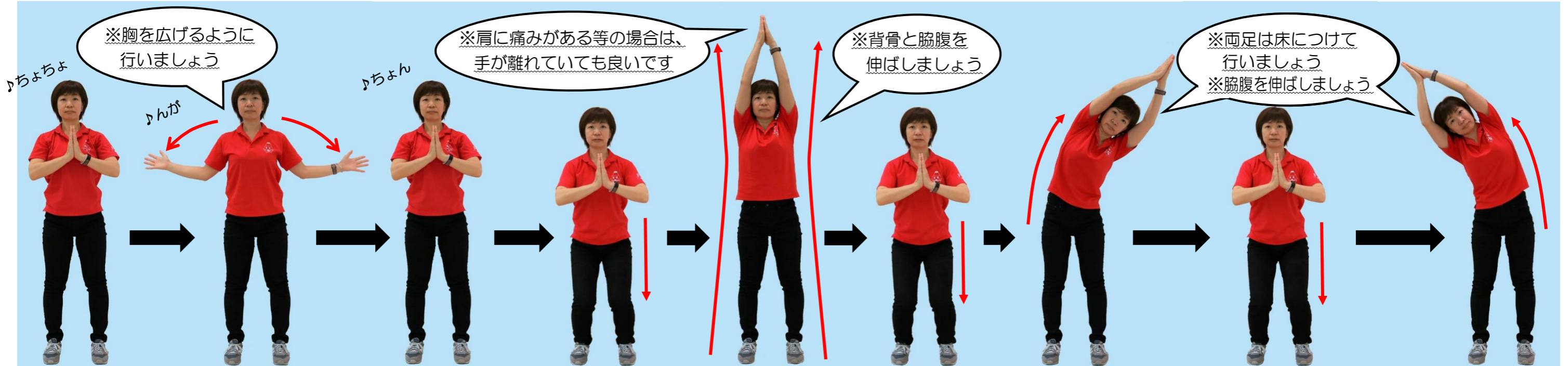
### つま先を片足ずつ上げて下ろす

- ※下腹部に力をキュッと入れます
- ※上半身やお尻は、動かさずに行います
- ※ひざとつま先は、同じ方向に向けます



### 胸のストレッチ&脇腹のストレッチ

♪御殿場音頭のパートです



手拍子を2回行います

素早く1回両腕を広げます

手拍子を1回行います

両手を胸の前で合わせたまま軽くしゃがみます

下から上に伸びるように、両腕を真上に上げます

もう1度、両手を胸の前で合わせたまま軽くしゃがみます

下から横に伸びるように、両腕を斜め右上に上げます

もう1度、両手を胸の前で合わせたまま軽くしゃがみます

両腕を斜め左上に上げます