

自立生活体操

2021年9月 NO2

こんにちは！ お元気ですか？

今回はスクワットをしましょう！

私たちの筋肉の3分の2は下半身にあります。

土台となる筋肉を鍛えて、動きの安定感を保ちましょう。



★はじめはウォーミングアップ



両手足の指を握る



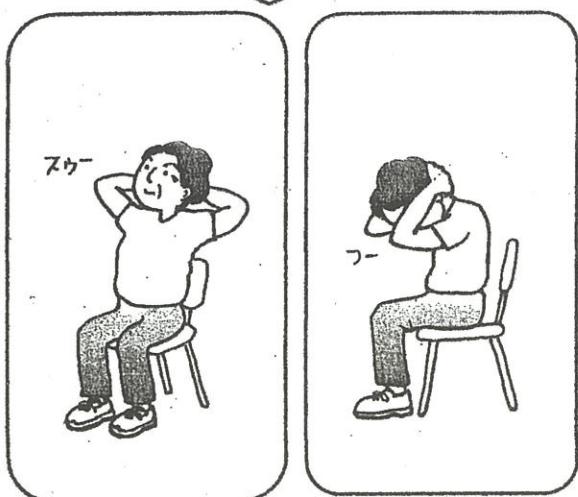
両手足の指を広げる

肩まわし
前から後ろに
ゆっくり大きく



右左

後ろから
前にゆっくり
大きく



肘をひいて息を吸う。 肘を閉じて息を吐く。
胸を開く。 おへそをのぞく。

★スクワット！

1, 2, 3, 4, でゆっくり腰をおろす。

5, 6, 7, 8, で元の「姿勢にもどる。(これで1セット)

【一日に4セット3回が目安。無理のないように自分のペースで】



椅子の幅ほど開脚 ④ひざはつま先より出ないように。



前回の足踏みと
組み合わせると
運動量も増えて
いい汗かけるわね。



上手にできましたか。
また、みなさんと楽しく
体操しましょうね。

☆体操をしたら○をつけてみましょう。

月日	ウォーミングアップ	スクワット	月日	ウォーミングアップ	スクワット

☆体操をして感じたことを書いておきましょう。