

# 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！  
 私達の筋肉の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

後ろから  
 前にゆっくり  
 大きく



右左



肘をひいて息を吸う。胸を開く。



肘を閉じて息を吐く。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】



1, 2, 3, 4で  
 腰を落とす

上体をおこし  
 視線は正面

息を吐きながら  
 ゆっくり腰を  
 おろす。

椅子の幅ほど開脚 ⑤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。

