

おすすめします！

『0854-8体操（ちょんぼし編）』

「たくさんの体操は1人では無理」

とあきらめておられませんか？

せっかく続けてこられた体操です。

これだけでもやってみましょう！

太ももの裏のストレッチ（左右各2回）

片足を軽く前に出し、前を見ながら4秒かけて身体を倒します。同じく4秒かけて戻します。



姿勢 浅く腰掛けて、両手で椅子の後ろを持ちます。

ポイント 膝は軽く曲げて運動します。視線が下を向いたり、背中が丸くならないように意識します。

腕・肩甲骨の運動（両手をそろえて10回）

脇を閉めて、4秒かけて肘を後ろにしっかり引き、同じように4秒かけて戻します。



姿勢 背もたれから背中を離し、足を肩幅に開きます。背筋を伸ばしたまま両腕を前に伸ばします。

ポイント 肩甲骨を寄せるよう意識します。肩が上がらないように運動します。

つま先かかと上げ運動（両足をそろえて10回）

両足一緒に、つま先とかかかとを4秒ずつ交互に上げ下ろします。



姿勢 背もたれから背中を離し、足を肩幅に開きます。両手で椅子を持ちます。

ポイント むこうずねとふくらはぎに力が入っていることを意識します。