

りついたいぜんくつ 立位体前屈



うごきかた

- ① ^{せすじ}背筋をピンと^の伸ばして立ちましょう。
- ② ^{いき}息を吐きながら、^は指先・^て手のひらを^{ゆか}床につけましょう。



ポイント!

- ◎ ^{いき}息をゆっくりとはきながら^{じょうたい}上体を^{たお}前に倒しましょう。
- ◎ おへそを見ながら、顔をひざにつけるイメージでやりましょう。
- ◎ ^{かんせい}完成ポーズは^{びょうかんだも}10秒間保ちましょう。

目安の時間

60 秒

(まげまげヒンと合わせて)

まげまげピン



うごきかた

- ①しゃがんで、手のひらを^て床に^{ゆか}付け^っましょう。
- ②息を^{いき}吐^はきながら、おしりを^あゆっくり^あ上げていきましょう。



ポイント!

- ◎手のひら、かかとを、しっかりと^{ゆか}床につけましょう。
- ◎息をゆっくりとはきながらやりましょう。
- ◎完成^{かんせい}ポーズは10秒^{びょうかんだち}間保ちましょう。

目安の時間

60 秒

(立位体前屈と合わせて)

しゃくとりむし



うごきかた

- ①うつ^ぶ伏せに寝^ねて、手^てのひら^{ひら}を床^{ゆか}につけましょう。
- ②手^てのひら^{ひら}をつけたまま、足^{あし}を少し^{すこ}ずつ前^{まえ}へ動^{うご}かしていき、上^{じょう}体^{たい}を
おこしましょう。
- ③手^てと足^{あし}を近^{ちか}づけましょう。
- ④足^{あし}を動^{うご}かさずに、手^てを動^{うご}かして、うつ^ぶ伏せに寝^ねましょう。



ポイント!

- ◎足は、ゆっくりと細^{こま}かく前へ動かしましょう。
- ◎④のポーズでは、右手・左手をゆっくりと前へ動かし、うつぶせになりましょう。
- ◎①②③④のポーズを3回くり返しましょう。

目安の時間

60 秒

かいきやくタオルひき



うごきかた

- ① あし ひら足を開いて向かい合む あいましょう。
- ② タオルを握にぎって、10秒間引ひょうかんひっ張はりましょう。
- ③ 交代こうたいをしたら、3回繰かいくり返かえしましょう。



ポイント!

- ◎ せすじ背筋をピンと伸ばしましょう。
- ◎ 引ひょうかんいきっぱられている人は、10秒間息をはきましょう。
- ◎ ひざはピンと伸ばして、足の指先まは真うえっすぐ上に伸ばしましょう。

目安の時間

60 秒