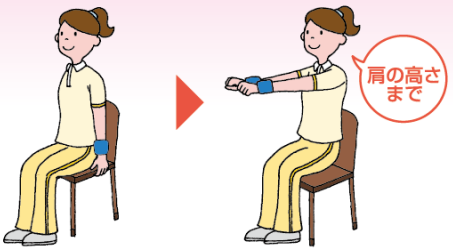
筋力向上体操

おもりをつけて行うと効果的です

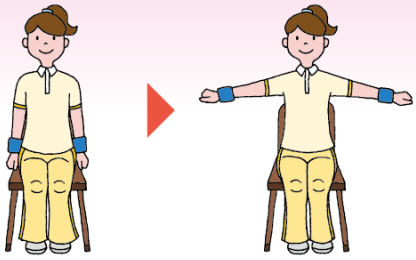
7 腕を前にあげる運動



- 「1、2、3、4」で腕を前にあげます
- 「5、6、7、8」でゆっくり戻します
- 4回を2セット行います

ポイント 手は肩の高さ以上あげないようにしましょう

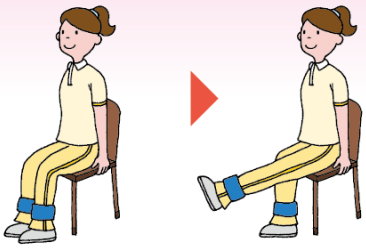
8 腕を横にあげる運動



- 「1、2、3、4」で腕を横にあげます
- 「5、6、7、8」でゆっくり元に戻します
- 4回を2セット行います

ポイント 手は肩の高さ以上あげないようにしましょう

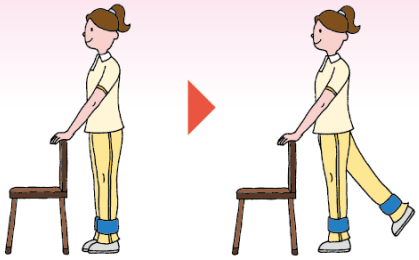
9 膝伸ばし運動



- 「1、2、3、4」でゆっくり膝を伸ばします
- 「5、6、7、8」でゆっくり元に戻します
- 左右4回ずつ2セット行います

ポイント つま先をあげると効果的です

10 足の後ろあげ運動



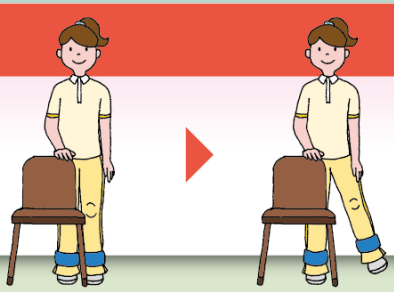
- 「1、2、3、4」でゆっくり右足を後ろにひきます
- 「5、6、7、8」でゆっくり元に戻します
- 左右4回ずつ2セット行います

ポイント 体が前に倒れないように、しっかり起こしておきます

11 足の横あげ運動

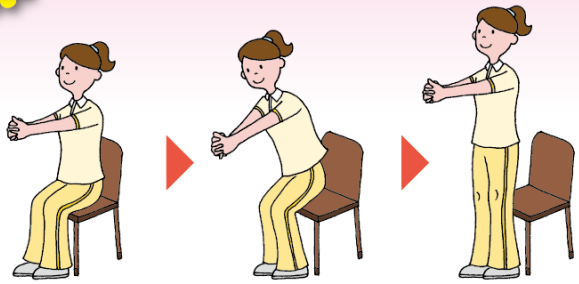
- 「1、2、3、4」でゆっくり右足を横にあげます
- 「5、6、7、8」でゆっくり元に戻します
- 左右4回ずつ2セット行います

ポイント 体が横に倒れないように、しっかり起こしておきます



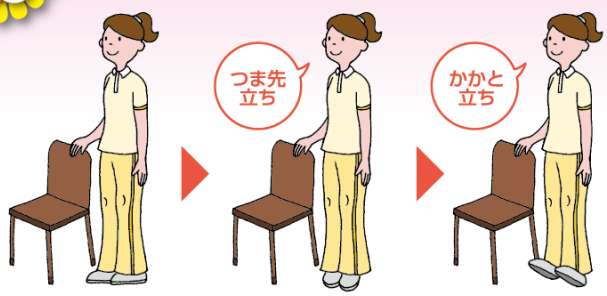
バランス・協調体操

12 立ち・すわり運動



- 両手を組んで、肩の高さにあげます
- 「1、2、3、4」でお辞儀をしながら、重心を前にかけ、お尻が浮いたら膝を伸ばして立ちあがります
- 「5、6、7、8」でゆっくり座ります
- 4回を2セット行います

13 つま先立ち・かかと立ち



- 「1」でかかとをあげて「2」で下ろします。これを8呼間2回行います
- 「1」でつま先をあげて「2」で下ろします。これを8呼間2回行います