

当別オリジナル シャツキリ体操

デザイン・イラスト
みうらたいこ

立ち上がったの運動の時
転びそうな心配のある方は
何かにつかまって行いましょう。



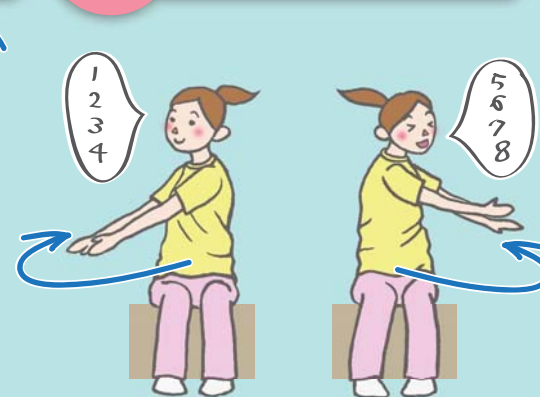
さあ、イスに腰掛け
スタートです！

① 体をかがめて伸ばす運動



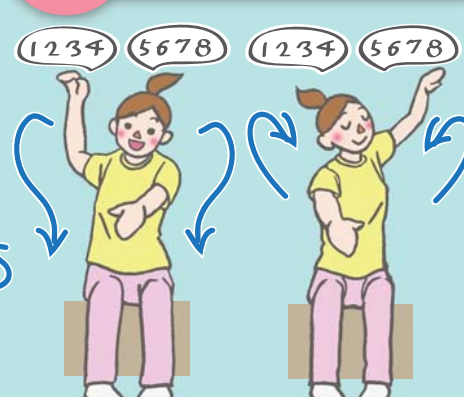
両手を床につけ四つ数えます。5.6.7.8と数えながら、ゆっくりとバンザイします。これを4回繰り返します。

② 体をひねる運動



両腕を四つ数えながらねじるように大きく動かします。右、左の順番で交互に4回づつ行います。

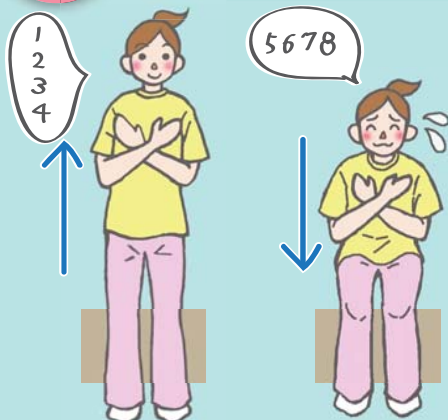
③ 肩の運動



クロールで泳ぐように手を大きく前に動かします。右左交互に4回づつ行います。

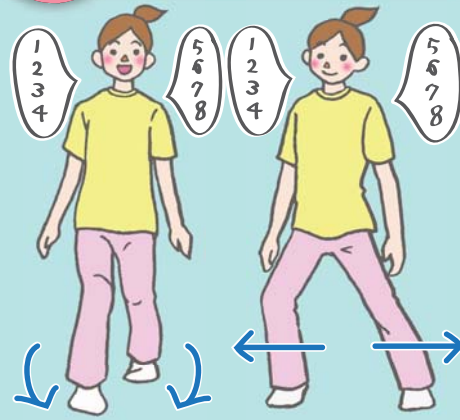
同じ要領で、背泳ぎのように手を大きく後ろに動かします。

④ 両足の運動



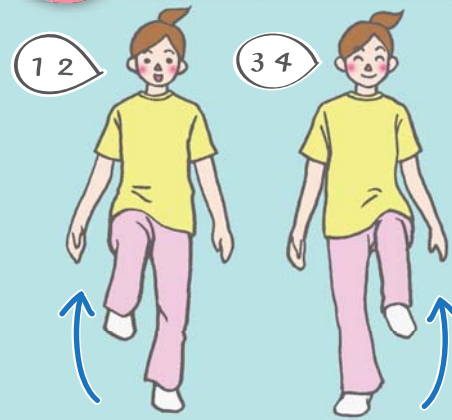
1.2.3.4.と四つ数えながらゆっくりと立ち上がり、四つ数えながら、ゆっくりと椅子に座ります。これを8回行います。

⑤ 前後左右への体重移動

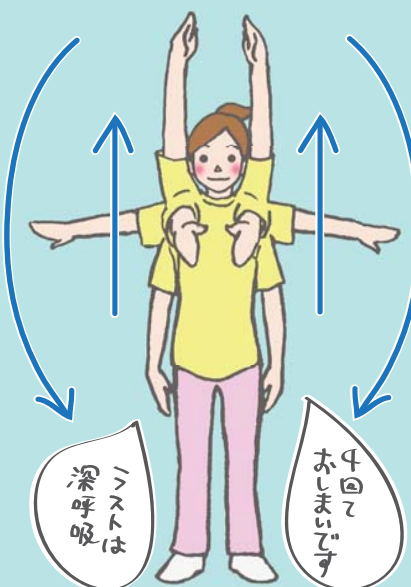


立った姿勢から一歩足を踏み出し、四つ数えながらゆっくりと体重をかけます。前に2回、横に2回、右左交互に行います。

⑥ 足踏みの運動



転ばないように気をつけながらリズムに合わせてゆっくりと右左交互に8回づつ行います。



深呼吸は
4回して
お疲れ様でした♪