

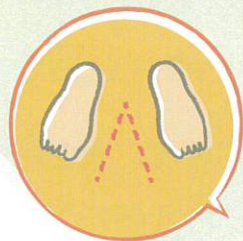
自分の足で、ずっとしっかり立つために。下半身をきたえる“かんたんスクワット”

おうちの中でも簡単にできる、スクワットの基本形をご紹介します。
それじゃもの足りないなという方は、「スクワットプラス」でもう少しチャレンジしてみましょう。

基本のスクワット

- ①肩幅より少し広めに足を
広げて立ちます。
つま先は30度くらいずつ
開きます。

30度ずつ開く



つま先は
30度ずつ開く

膝がつま先より前に
出ないように注意

- ②ひざがつま先より前に出ないように、
またひざが足の人差し指の方向に
向くように注意して、お尻をうしろに
引くように身体をしずめます。

スクワットができないときは、
いすの立ち座り動作を繰り返します。

スクワットプラス

①ふくらはぎの体操



- かかとをめいっぱい持ち上げて、
ゆっくりおろします。
- 10～15回を目安に行います。

②太ももの体操



- 膝を曲げ、足を後ろに蹴り上げます。
- 余裕があったら
うしろで数秒止めてみましょう。
- 片足10～15回を目安に
両足行います。

ポイント

- 動作中は息を止めないようにします。
- ひざに負担がかかりすぎないように、ひざは90度以上
曲げないようにします。
- 太ももの前やうしろの筋肉にしっかり力が入っているか、
意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。

有酸素運動の代表格“ウォーキング”を毎日の習慣にしませんか？

よい歩き方のポイントはたった3つ！

「正しい歩き方」を意識することで、姿勢がよくなり腹筋を使うことができます。

✓ポイント①

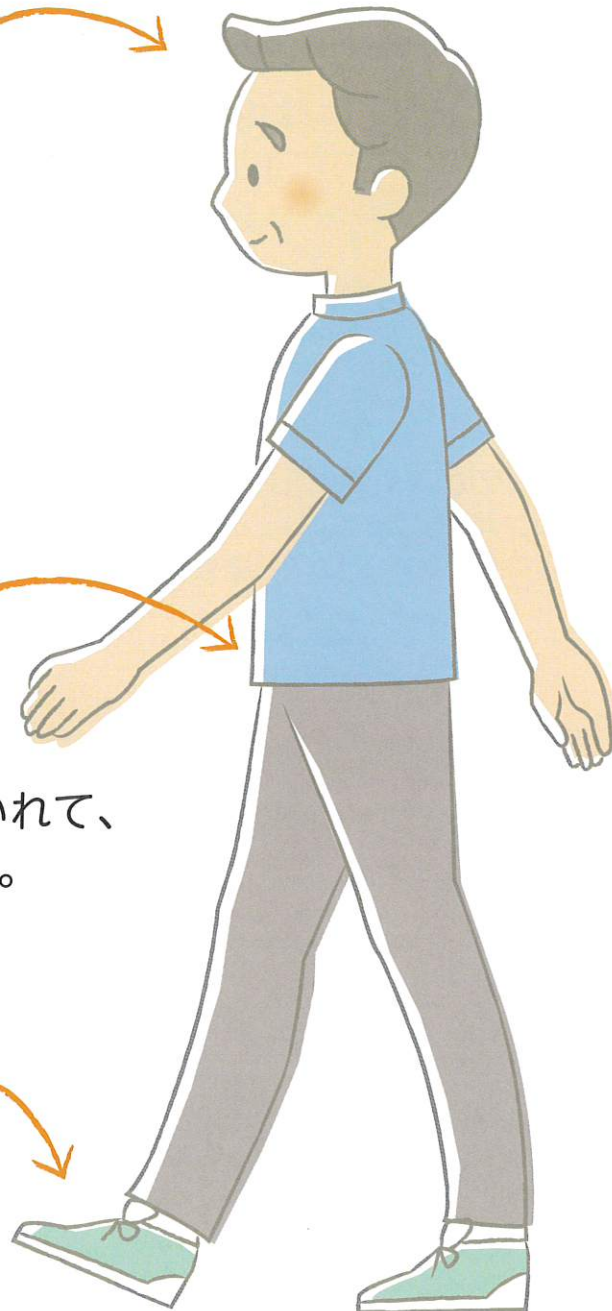
あごをひいて、
つむじは上に
引っ張られる感じ。

✓ポイント②

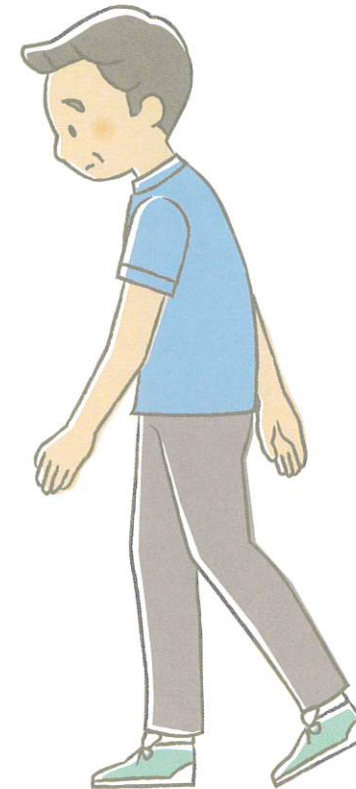
おなかは少しちからをいれて、
腕を自然に振りましょう。
(おへそは後ろに
ひっこめるイメージ)

✓ポイント③

歩くときは、
着地はかかとから。



残念な歩き方💧



うつむいて猫背になり、
元気がなさそうに見えてしまいます…