

# 「浜松いきいき体操」

筋力アップを目的に負荷の高い運動を多く取り入れている！  
～筋肉もりもりコース～

その2

### 1 肘と膝を空中でタッチ



両腕は、胸の高さに90度

(①、②共に4カウントずつ左右2セット)

両腕を胸の高さに上げます。片脚を上げ、肘と膝を近づける。

### 2 上体ひねって肘・膝空中タッチ



両腕を胸の高さに上げます。体を捻りながら、片脚と反対側の肘を近づける。

### 3 足首組んで膝伸ばし



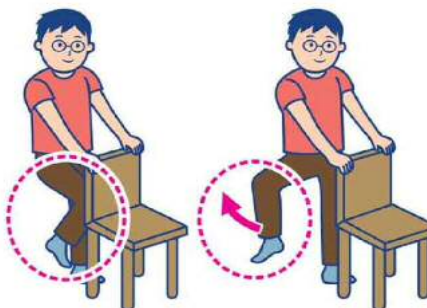
両足首を組んで、息を吐きながらゆっくりと膝を伸ばしましょう。(4カウントかけて伸ばし、4カウントで戻す 右2回、左2回の計2セット)

### 4 膝伸ばし保持



足先を上むけ、膝を伸ばしましょう。8カウント保持(左右交互に計2セット)

### 5 片脚立ち→足開脚



片脚を上げ、さらに横に開きましょう。(4カウントづつ動かし、左右1セット)

### 6 スクワット



お尻を後ろへ突き出すようにしながら、両膝をゆっくりと曲げましょう。膝がつま先より前へ出ないように意識しましょう。膝が曲がりすぎないように。

(4カウントでお尻を後ろへ下げ、4カウントで戻す 2セット)

#### ～ポイント～

運動は無理をしない範囲で行いましょう  
運動中は息を止めないで、呼吸をしましょう  
声に出しながらカウントしましょう  
筋肉を意識しながらゆっくりじっくり行いましょう

体操をした日付を書きましょう

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/



まずは10日間チャレンジ

お問合せ先 浜松市健康増進課 TEL:053-453-6125