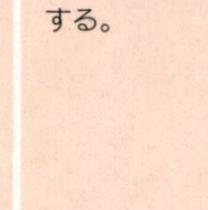
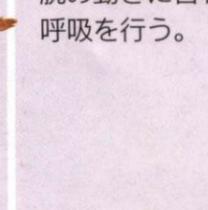


座位

座って行うこともできます

順番	運動の目的	動き	ポイント
1	腕を上げ下げする筋肉を強化する。	■腕を下から上にあげる 2回 ①  ②  ③ 	腕を下から上に半円を描くように肩の高さまで上げて下げる。
2	運動の準備をする。	■足ぶみ ①~④×4回 ①  ②  ③  ④ 	歩くように足ぶみをする。
3	ふくらはぎの筋肉を強化する。	■手拍子・かかと上げ 2回 ①  ②  ③ 	手拍子をしながらかかとを上げるように、かかとを上げる。
4	太もも前の筋肉を強化する。	■手を前・もも上げ 左右×3回 ①  ②  ③ 	右ももを上げ、右腕を前に出す。左手は顔の方に曲げる。左ももを上げ、左腕を前に出す。右手は顔の方に曲げる。
5	体のバランス能力を養う。	■サイドステップ 左右×4回 ①  ②  ③ 	足ぶみをしながら上体を左右に曲げる。
6	体のバランス能力を養う。	■上体ひねり 左右×3回 ①  ②  ③ 	足ぶみをしながら上体を左右後ろにひねる。

順番	運動の目的	動き	ポイント
7	太ももを動かす筋肉を強化する。	■ひざ・ひじクロスタッチ 左右×3回 ①  ② 	3歩足ぶみをし膝を上げ、反対の肘につけるようにひねる。
8	足首周りの筋肉を強化する。	■かかと前・つま先後ろ 左右×1回 ①  ②  ③ 	かかとを前にタッチ、次につま先を後ろにタッチする。
9	腕を上げ下げする筋肉を強化する。	■上体そらし 2回 ①  ②  ③ 	大きく腕を上にあげ、全身を引き伸ばすようにする。
10	肩まわりの筋肉を強化する。	■肩回し 前後×1回 ①  ② 	肩に手を置き、前へゆっくり円を描くようにまわし、次に、後ろへまわす。
11	脇腹を動かす筋肉を強化する。	■横にふみ出し 左右×2回 ①  ②  ③ 	足を横にふみ出し、腕は横で直角とする。
12	全身のリラクゼーションを図る。	■深呼吸 2回 ①  ②  ③  ④ 	腕の動きに合わせて呼吸を行う。

※このリーフレットは、金沢市ホームページ(<http://www4.city.kanazawa.lg.jp/23030/kourei/>)からご覧いただけます。