

体と生活に心地よい

“ハリ”を!

テーマ

腕・お腹・足



Exercise

5

A 腕の“ハリ”をつくる運動

肘を曲げて腕を体につけます。そこから横に開いて前に戻して…を繰り返します。



POINT

簡単な体操ですが、腕のたるみに効果ありますよ。



B おなかの“ハリ”をつくる運動

片足で立って体もできるだけ横向きにします。そのまま反対側の手・足の曲げ伸ばしをします。



POINT

おなかに力が入っていないと横向きの姿勢がとれませんよ。



C 足の“ハリ”をつくる運動

今度は脚を左右に開いて、左右交互に体重を移動して片脚ずつ体を預けていきます。

POINT

ももがっらいですが、ひきしまりますよ。



今回の体操の
まとめ

体にハリが出てくると、動くのがますます楽しくなってきませんか？ 私は最近フットサルに夢中ですが、しっかり体を使うと心地よい疲れで、気持ちもスッキリしてきます。皆さんも生活の中で少しずつ体にハリを与えてください。私ももう少し生活にハリを出すよう、日夜頑張っています！



講師／三田地 美和