

「骨」に適度な刺激を与えましょう!

テーマ

骨



Exercise 15

A ジャンプで足ジャンケン!

足を使ってジャンケンする運動です。着地の時にバランスをとりながらグー、チョキ、パーと続けてみてください。皆さんは何回続けてできますか?

1



ジャンプ!

2



グー



チョキ



パー

POINT

最初は低いジャンプから始めてみましょう!



C しっかり全身を伸ばしましょう!

窓を拭くの、低い姿勢から上に背伸びするように全身を伸ばしましょう。

POINT

いつもの掃除も、ひと工夫加えれば健康体操に!



1



2



B 膝の曲げ伸ばしをしましょう!

洗濯物を干すのに膝の曲げ伸ばしの動きをいれてみましょう。少しキツイですが、膝に刺激をいれることができます。

1



2



POINT

腰を反りすぎたり、膝を深く曲げすぎないように注意を。



講師/栗林 亜生

この体操の
まとめ

骨に刺激をいれて強くするためには、縦方向の動きが必要になってきます。強い骨と美しい体を手に入れませんか(笑)。体の中から女子力アップしましょう! 「美は健康な体から」ですよ。みなさんも私たちと一緒に、いつまでも健康に、そしてキレイになりましょう! 今日も頑張るぞ! おー!