

お家 de 運動

行ったつもり！

～かねしろポイント をためて海外へ！～

運動できたら1ポイント！ 1ポイントにつき1マス塗ってください。

ポイントの対象となる運動は下の3種類！！

○ 1ポイント 普段やっている日々の運動メニュー

例えは...

ラジオ体操、腹筋10回、スクワット10回、時間やコースを決めて歩いているお散歩など

○ 1ポイント かねトレ5 チャレンジメニュー 2種類

○ 1ポイント かねしろ内科クリニックの運動教室

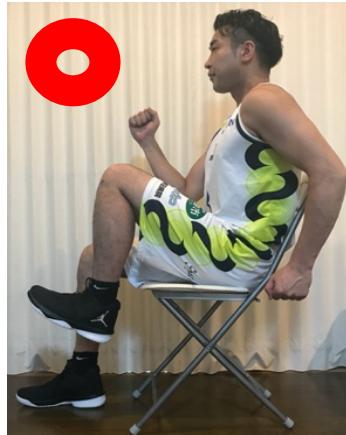


すべてのマスを埋めて、世界一周を目指そう！！

☆かねトレ^{ファイブ} 5 チャレンジメニュー☆

「座りながらウォーキング」

- ① 椅子に浅く腰掛け、背筋を伸ばす
- ② 膝を曲げたまま、片足を上げ5秒キープ
- ③ 足を戻す
- ④ 反対の足を上げ5秒キープ
- ⑤ 戻す
- ⑥ ②～⑤を5回繰り返す



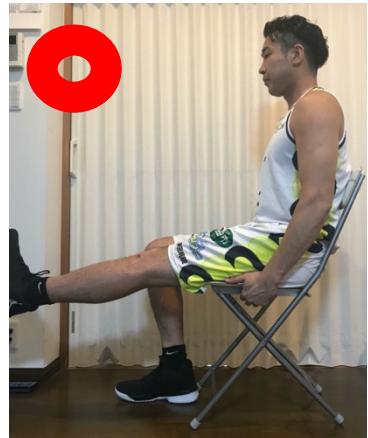
「足首パタパタ運動」

- ① 椅子に浅く腰かける
- ② 両足のつま先を上げる
- ③ 戻す
- ④ 今度は、両足のかかとを上げる
- ⑤ 戻す
- ⑥ ②～⑤を10回繰り返す



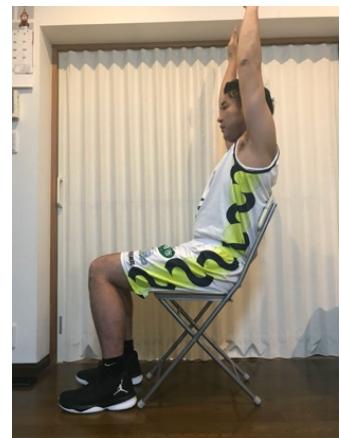
「膝伸ばし運動」

- ① 椅子に深く腰掛ける
- ② その状態で、片方の膝を徐々に伸ばし、伸ばしきったところで5秒間キープ
＊膝を伸ばす時は、太ももを椅子から離さない！
- ③ 戻す
- ④ 反対の膝を徐々に伸ばし、伸ばしきったところで5秒間キープ
- ⑤ 戻す
- ⑥ ②～⑤を5回繰り返す



「上にグーン体操」

- ① 椅子に浅く腰かける
- ② その状態で手を上にあげ、大きく、上に伸び、声に出して10秒数える
- ③ 10秒経ったら、手を下げる
- ④ 少し休んだら、②③を5回繰り返す



「前にグーン体操」

- ① 椅子に浅く腰掛ける
- ② 腕を前に(足と水平に)出して、手を組む
- ③ 正面を見たまま、ゆっくりと前に倒し、倒しきったところで数秒止める
- ④ 腕は水平のまま、組んでいた手を外し、肩甲骨をひきながらゆっくりと体を戻し、胸を張る
- ⑤ ②～④を5回繰り返す



水分補給も忘れずに！