

# 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

例えば、

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

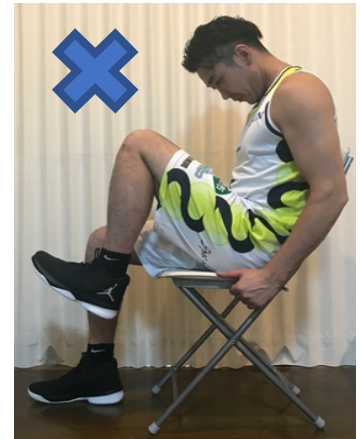
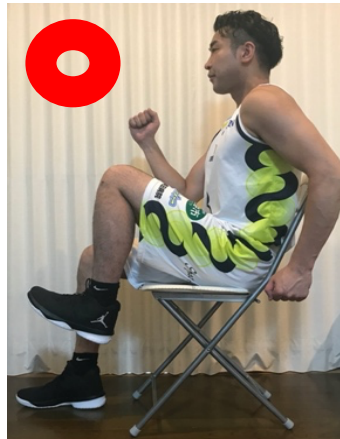
○ **1ポイント** かねしろ内科クリニックの運動教室

すべてのマスを埋めて、世界一周を目指そう！！

## ☆かねトレ<sup>ファイブ</sup>5 チャレンジメニュー☆

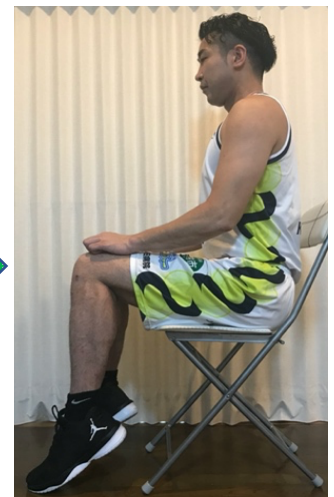
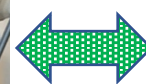
### 「座りながらウォーキング」

- 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」

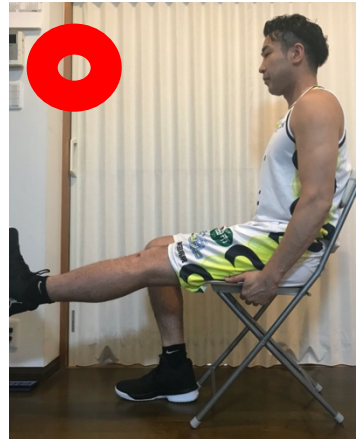
- ① 椅子に浅く腰掛ける
- ② 両足のつま先を上げる
- ③ 戻す
- ④ 今度は、両足のかかとを上げる
- ⑤ 戻す
- ⑥ ②～⑤を10回繰り返す





## 「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



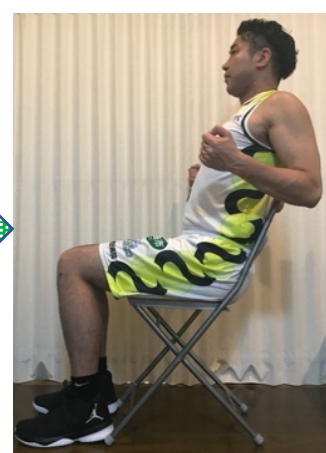
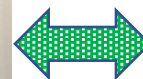
## 「上にグーン体操」

- 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！