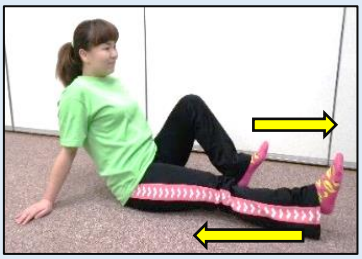
自宅で足腰しゃっきり体操

令和2年6月
発行（社）ふくしまスポーツプロモーション

運動習慣獲得で体力・免疫力アップが一番のコロナウイルス感染対策です！自宅でトレーニングしましょう！！

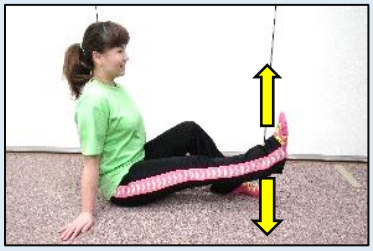
① 両足入れ替え運動（太もも付け根）

左右の足を交互に曲げ伸ばしします。



② 足上げ下げ運動（太もも前）

膝を伸ばし、足の上げ下ろしをします。



※ 平成28年 元気クラブ通信 8月号 掲載

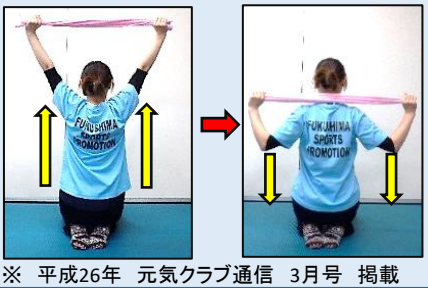
③ かかとあげ運動（ふくらはぎ）

足を肩幅に開き、かかとの上げ下げをします。

※ 平成28年 元気クラブ通信 11月号 掲載

④ タオルけんすい運動（肩甲骨）

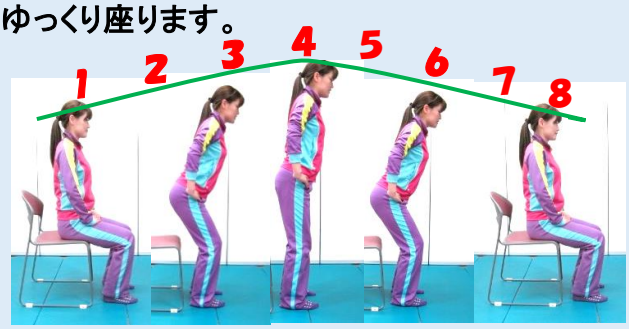
肩甲骨を寄せるように、タオルを首の後ろへ引きます。



※ 平成26年 元気クラブ通信 3月号 掲載

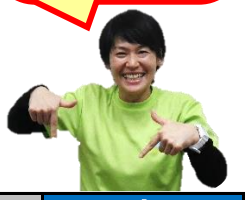
⑤ スクワット運動（お尻～太もも裏）

4秒かけて椅子から立ち上がり、4秒かけてゆっくり座ります。



※ 平成27年 元気クラブ通信 6月号 掲載

各10回程度を目安に行ってみましょう！運動をしたら、カレンダーへ記入しましょう



日	月	火	水	木	金	土
(記入例)5/31 ①、⑤ 散歩 30分	6/1	6/2	6/3	6/4	6/5	6/6
6/7	6/8	6/9	6/10	6/11	6/12	6/13

日	月	火	水	木	金	土
6/14	6/15	6/16	6/17	6/18	6/19	6/20
6/21	6/22	6/23	6/24	6/25	6/26	6/27