

ステップ1

姿勢づくり

腸周りの筋肉をストレッチし、骨盤を立てやすくします。また姿勢を良くすることで効果的な動きが期待できます。

- 1 右足に重心をかけ、右手を伸ばし、8秒キープ！

- 2 左側も同じように伸ばします。

腰が伸びている事……
確かめます。



アドバイス

肩や腕にチカラを入れず、左右の横腹に意識を！

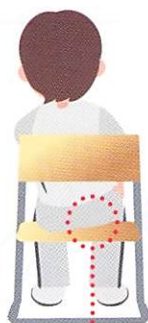
ステップ2

パワーアップ「踏ん張るチカラ」

腸周りや股関節周りの筋肉をしっかり動かすことで、身体活動能力の向上が期待できます。

- 1 イスに座り腰を立てた姿勢を作ります。

- 2 そのまま座骨で歩くような感覚で腕を振りながら1・2・3・4と前へ移動します。



- 3 5・6・7・8で後ろに移動、元に戻ります。

- 4 ①～③を2回行います。

右・左とおしりを持ち上げるようにするとうまく移動ができます。

アドバイス

「1・2…」とおなかから声を出して行います。

ステップ3 パワーアップ「押し出すチカラ」

大腰筋、腸骨筋をあわせて腸腰筋と呼びます。これをしっかり鍛えて押し出すチカラをつけましょう。膝をあげるチカラも付き、転倒骨折予防も期待できます。



- ①「1」で右膝を上げると同時に右ひじをしっかり後に引き、左手は前に出し、「2」で足を戻します。



- ②左側も同様に。

- ③ ①②を4回行ってください。

アドバイス

「1・2」とお腹から声を出して行くとやる気が出ますよ。

[悪い例]

- 膝を上げる位置に注意しましょう
- 腰が曲がらない様にしましょう。
- 膝が内側に向かないようにしましょう。



ステップ4

クールダウン

腸周りの筋肉にひねりの動きを優しく加え、身体をリラックスさせていきます。



- ① 両足を肩幅ぐらいいに開き、軽く膝を曲げます。



- ② "でんでんだいこ"のように、両手を左右ぶらぶらと動かし、無理なく腸周りの筋肉をほくします。

- ③ 30秒程行ってください。