

月

ふくらはぎストレッチ

- 壁もしくは椅子に手をつく。
- 大きく前後に脚を開く。
- お尻を前方に移動する。
- 伸びを感じたらその姿勢のままキープ。
- 脚を変えて反対も行う。

Point!

後ろのかかとが浮かないこと、膝をしっかり伸ばして行うことがポイント！

20秒×2セットずつ

ふくらはぎがつる方にオススメ！

ココの筋肉

火

ワイドスクワット

- 大きく脚を開き、つま先は45°開く。
- 背筋を伸ばしたまま、立ち上がる。目線は下げない！
- 立ち上がった時と同じ姿勢で座る。
- 繰り返す。

Point!

背中が丸くならないように常に胸を張って行いましょう！

膝の位置注意！

回×2セット

テーブルに手をつけてサポートしながらでもいいですよ！

水

脚まわし

- 壁に手をつき、姿勢良く立つ。
- 膝（●）を体の内側から上げる。
- 膝（●）の高さをキープしたまま外側に開く。
- 元の位置に戻る。
- 逆まわしも忘れずに！

Point!

体幹部分の姿勢を崩さないように行ってみましょう！フォームが大事！

内まわし外まわし各5回×2セット

股関節周りの筋肉にまんべんなく刺激が入ること、歩きやすくなったり、動きが軽くなったりと様々な効果があります。お腹周りにも効果あり！

木

ワイドスクワット
(火曜日と同じ)

回×2セット

かかと上げ

- 脚を腰幅に開いて立つ。
- お腹に少し力を入れる。
- かかとを上げる。

Point!

上半身の姿勢が崩れないように行ってみましょう！

回×2セット

握まり立ちでもOK

足の甲がまっすぐなるまで上げてみて！

プラス

金

もも上げ(足踏み)

- 姿勢良く立つ。
- 姿勢を崩さないように、太ももを上げる。
- 左右交互に行う。

Point!

太ももはおへその高さまで上げましょう！

回×2セット

好きな歌を歌いながら運動すると脳も体も心もリフレッシュ♪

土

片足立ち

- 姿勢良く立つ。
- お腹に力を入れる。
- ゆっくり片脚を上げてキープ。(手は自由)

20秒×2セットずつ

脚は床から5cm以上上げましょう。

プラス