

ニコニコ体操通信①



みなさんお元気ですか？からだを動かしていますか？
一緒に運動しましょう！まずは**下半身のストレッチ体操**からスタート
気持ちいいところで15秒数えましょう！

① おしり



膝の裏を両手でかかえ、
膝を胸に近づけます。

反対側も行います

② こし・おしり



右手で左膝を押さえ、
左手は背もたれを持ちます。
左にひねり、後ろを向きます。

反対側も行います

③ 太もも前



右向きに座り、左脚を後方へ
開きます。
上体は真っ直ぐ起こします。

反対側も行います

④ 太もも後ろ



浅めに座り、右脚を前に伸ば
します。両手を太ももに添え、
上体を前に倒します。

反対側も行います

⑤ 太もも内側



脚を左右に大きく開きます。
膝が内側に入らないよう手で
押さえ、上体を前に倒します。

⑥ おしり



右足を左太ももの上に乗せます。
背すじを伸ばし右膝を外に開
いたまま、上体を前に倒します。

反対側も行います

⑦ ふくらはぎ



椅子から立ち上がり、背もたれに手を添
えます。右足を後ろに引き、かかとを床に
つけます。足先は正面に向けます。

反対側も行います

もういっちょ 😊
口角を上げよう運動



指で口角を上げて10秒キープ