

スタート

つま先トントン



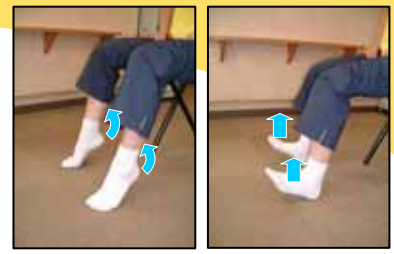
片足ずつ つま先を
リズムカルに上下させます

かかとトントン



片足ずつ かかとを
リズムカルに上下させます

足踏みミシン



両つま先とかかとを
交互に上下させます

足踏み運動



背を伸ばし、腕を振って
足踏みをします

～お休み～



フ～
かかとと腕で
リズムをとります

誰でもかんたんイス体操

安定性のある、背もたれの付いたイスを使いましょう
～ の順で 各運動を10回程度、1～3周くり返します。
(体調・体力に応じて加減してください)
音楽に合わせて行くと、楽しくエクササイズできます

ひざ上げ



上げられる所
まででOK

ひざ開き



左右交互に
股関節を開くように、
ヒザを開きます
の順で

ボートこぎ

ボートをこぐように
上体を動かします



最後は
背中をギュッ



下から
すくって～



構えて～

～お休み～



フ～
かかとと腕で
リズムをとります

左右交互に
ヒザを持ち上げます
の順で