



第6号

のりのり♪すぽしん体操

～太もも編～

コロナに負けない体を作ろう!

歩くときにたくさん機能するももの筋肉を伸ばしましょう!

足の付け根からももの筋肉をぐーっと伸ばすストレッチ



①膝立ちをする



②片足を前に90度に出し、反対の足を大きく後ろに**20秒**のばす。同様に反対の足も。

一緒にやってみましょう!



家でもできる優しい運動解消です!いつも歩く時よりも大きい動作で!!

階段でできる足踏み運動



①階段または軽い台で登り降りをする
(**20回×3**)



②膝は90度まで上げ、腕は大きく振り、胸を張ることを意識する。

階段や台がない人は
平地でやってみましょう



【協力】釜石市体育協会 【お問合せ】釜石市スポーツ推進課 ☎0193-27-5712

