

「イスを使ってできる簡単体操3」【まなび百科】

イスを使ってできる簡単体操3

お家で過ごす時間が多くなり、運動不足やストレスを感じている方が多くなっていないでしょうか？お家の中で狭い場所でも簡単にできる体操をご紹介している「イスを使ってできる簡単体操」。今回は、腕と脚の筋力アップも期待できる体操をご紹介します。

【1】腕の体操（イスの座面側で）



① 両腕を曲げる。



② 両腕を伸ばす。



③ ①の繰り返し



④ ②の繰り返し



⑤ 右脚を床から離して伸ばし①の動作。



⑥ ②の動作。



⑦ 左脚を床から離して伸ばし①の動作。



⑧ ②の動作。

【2】脚の体操（イスの背面側で）



① 右脚をイスの高さまで持ち上げる。



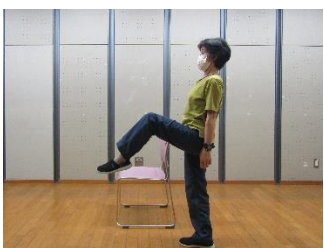
② 右手で右脚を抱え込む。



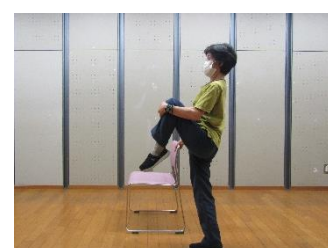
③ 右脚を膝から後ろに曲げて右手でつかむ。



④ 上体を倒さずに右膝を体軸から離す。



⑬ 左脚をイスの高さまで持ち上げる。



⑭ 左手で左脚を抱え込む。



⑮ 左脚を膝から後ろに曲げて左手でつかむ。



⑯ 上体を倒さずに左膝を体軸から離す。