

# これで、運動不足解消！！自宅で簡単 トレーニング！

## 【有酸素運動編】

### 運動前のポイント

- ・運動により免疫力もアップします！
- ・足の筋肉を動かすと、ポンプ作用でより快適に全身の血液を循環させることができます。

### フロントランジ(下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつけます)



①両足を肩幅に広げて立ちます



踏み出して腰を下げる前の姿勢



②足をゆっくり大きく前に踏み出します



③太ももが水平になるくらいに腰を深く下げます

④体を上げて、踏み出した脚を元に戻します

**ポイント** 上体は胸を張って、良い姿勢を維持します。大きく踏み出し過ぎて、バランスを崩さないように気をつけます。

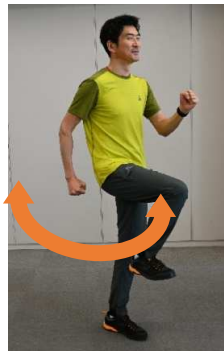
1日の回数の目安:5~10回(できる範囲で)×2~3セット

※みなさんの体力、体調に合わせて運動負荷を調整してください。  
※大きく踏み出し、腰を深く下げると、運動負荷が強くなります。

### 足踏み



①背筋を伸ばして立った状態から、その場で足踏みをします。



②太ももを高く上げ、腕を前後に大きく振ります。

### お家ウォーキング (ランニング)



距離を決めて(3m程度)、腕を前後に大きく振りながら、歩きます。できれば、8の字に回りましょう。両脚に均等に負荷がかかります。