

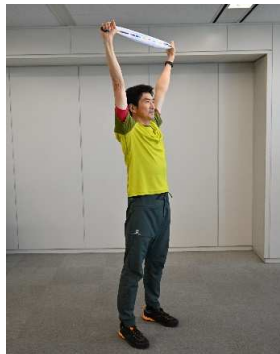
# これで、運動不足解消！！自宅で簡単 トレーニング！ 【タオル体操編】

## 運動前のポイント

- ・まずは、「ゆっくり」と。慣れてきたら、ダイナミックに大きな動きで行いましょう。
- ・肘を伸ばして、タオルが『ぴんっ』と張るように持ちましょう。
- ・それぞれの動きを**5~10回**繰り返し、慣れてきたら、少し増やしましょう。

## 脇伸ばし

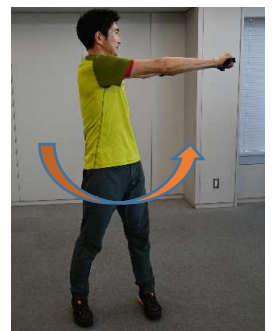
肘と背筋を伸ばして行うのがポイント！



両手を前から上にあげて背筋を伸ばしてから、体を横に倒しましょう。

## 脇伸ばし

肩から背中・腰までぐっと伸ばしましょう！



- ① タオルを広めに持ち正面にあげます。
- ② 腕を伸ばしたまま上半身を左右どちらかにひねります。
- ③ ひねる時に足が床から離れないようにします。

# 肩回り

肩周りの可動域が広がり、全身を動かしながら下肢のトレーニングになります。！



- ①両手にタオルを持ち、足を肩幅に開いて立ちます。
- ②身体の前で8の字を横にしたように書きましょう。（肩が痛い方は痛くない大きさで行って下さい）
- ③膝を屈伸しながら身体全体を使い、徐々に大きな8の字にしてみましょう。

## 応用編（8の字を描きながら・・・）

童謡「ぶんぶんぶん」を歌いながら、チャレンジ！

### 左右に

8の字を描きながら、腰をひねりましょう！



ぶんぶんぶん はちがとぶ お池のまわりに ...♪

### 天井に向かって



### 床に向かって

