# 1月　身体みがき
## ～運動神経編～

【突き出し体操】

①

②

×

ひじを曲げない

体を捻らない

【やり方】

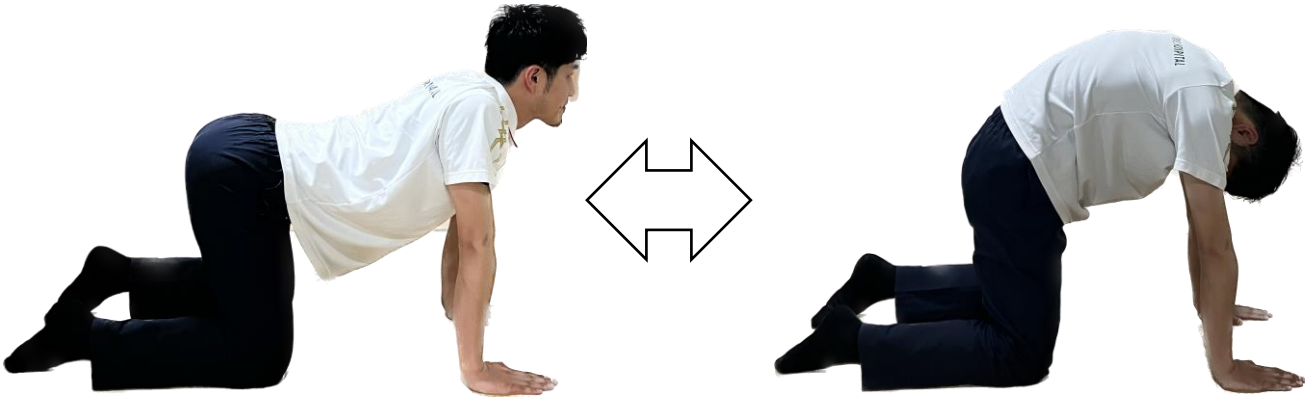
①片足立ちで前へならえをする。
②おへそを正面に向けたまま腕だけを前に伸ばす。
　左右交互に10回前へ伸ばす。
　ポイント
　・ひじを曲げない
　・身体を捻らない

# 1月　身体みがき
## ～姿勢編～

【犬猫体操】

①
犬のポーズ

②
猫のポーズ



【やり方】

①犬のポーズ
　四つ這いの姿勢から肩甲骨を寄せ背中を反らせ
　目線を上げる。
②猫のポーズ
　四つ這いの姿勢から背中を丸めおへそを覗く。

犬猫の姿勢を交互に3回行いましょう。

# 1月　身体みがき
## ～柔軟体操編～

【4の字体操】

【やり方】

①体育座りで両手を後ろにつき足を組む。
　（外くるぶしを反対の足の膝上に乗せる。）
②背筋を伸ばしたまま軽く前かがみになり20～30秒止める。

【効果】

・お尻の筋肉（大殿筋・梨状筋）のストレッチ
・腰痛予防