

7月 身体みがき

～運動神経編～

【グリコ体操】

①



②



③



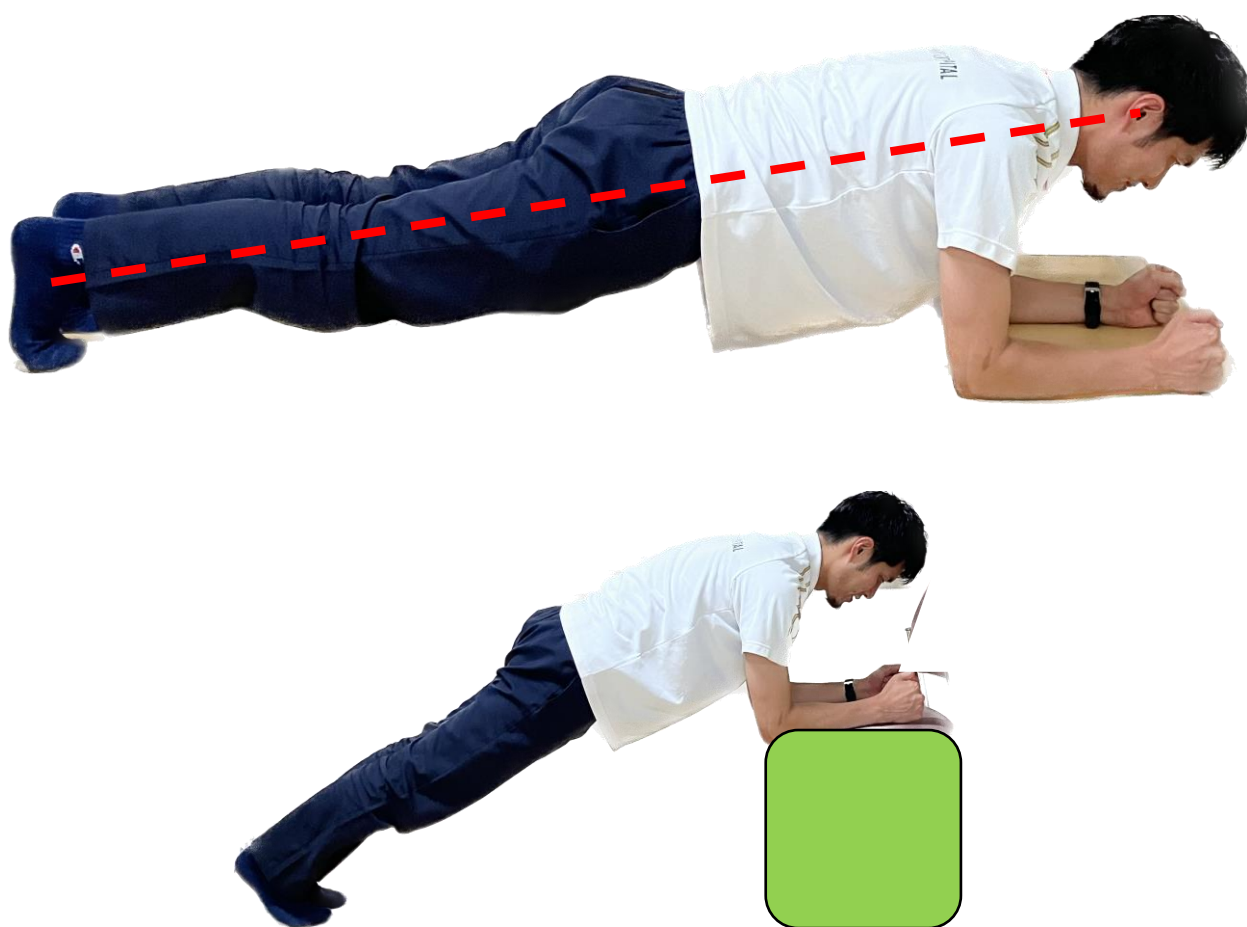
【やり方】

- ①片脚立ちでバンザイをします。
 - ②上げている脚の反対の手で、内くるぶしを体の前でタッチします。
 - ③上げている脚の反対の手で、外くるぶしを体の後ろでタッチします。
- ※②③を交互に10回行いましょう。

7月 身体みがき

～姿勢編～

【プランク体操】

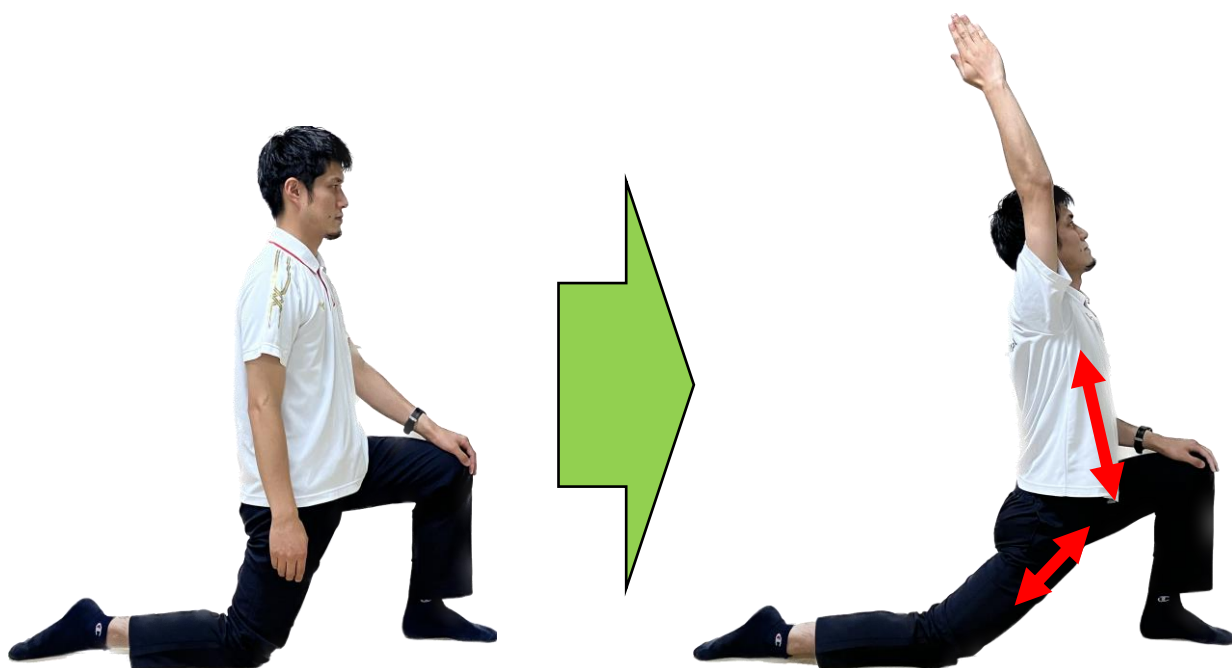


両肘とつま先を床に着けた状態で身体を一直線に伸ばし
その姿勢を10秒間維持します。
※椅子や机を使用しても良いです。

7月 身体みがき

～柔軟体操編～

【アーチェリー体操】



【やり方】

- ①膝立ちの状態から片膝を立てます。
- ②立てている膝の反対の手を真っすぐ上げ前の方に重心を移動します。矢印のあたりの伸張感を感じるところで止めましょう。

【回数】

20秒

【効果】

股関節の前の筋肉（腸腰筋）、腹筋のストレッチ