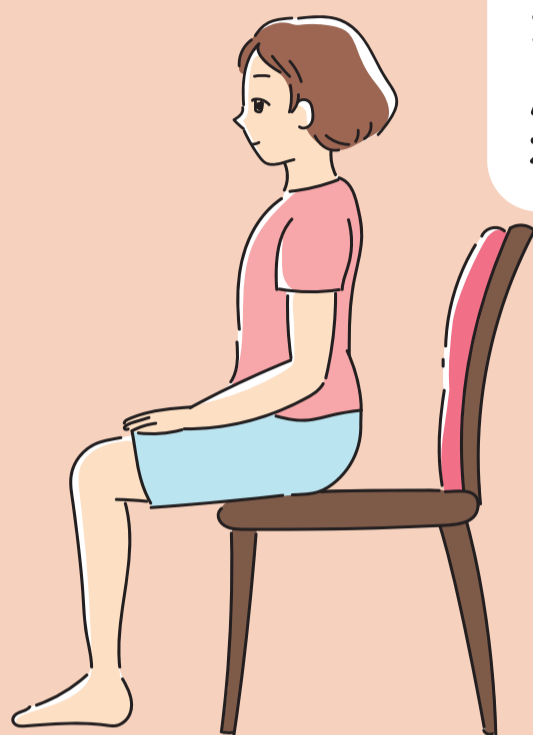


# 姿勢をよくする体操・運動【座る姿勢】

## 1. 浅く座る

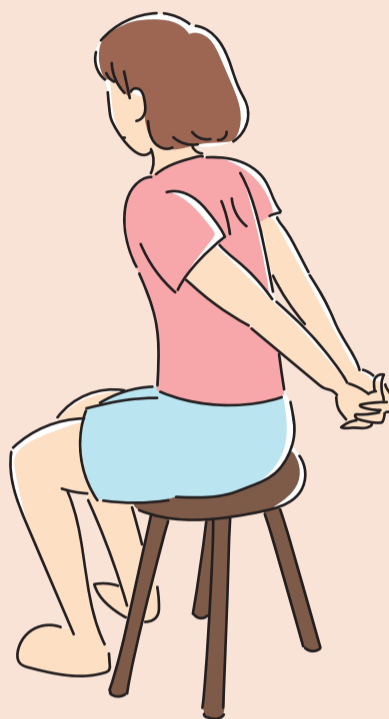


ポイント!!  
かかと  
床につけ  
視線は正面

いすの前半分に座り、床に足をつけ、正面を見る

## 3. 後ろ手組み

○10秒×2セット



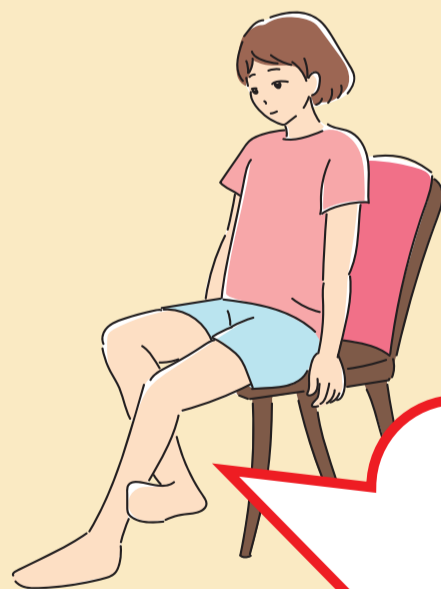
ポイント!!  
腕を伸ばすと  
胸が開く

身体の後ろで手を組み、ゆっくりとのばす

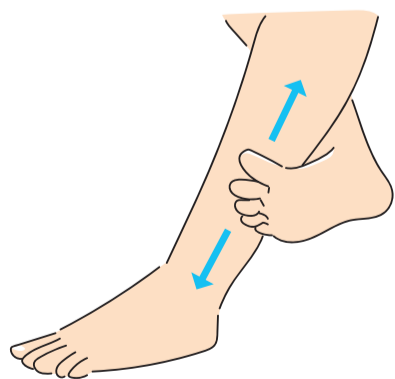
## 2. 足脚体操

ポイント!! 腰をピン、足はゆっくり スリスリ

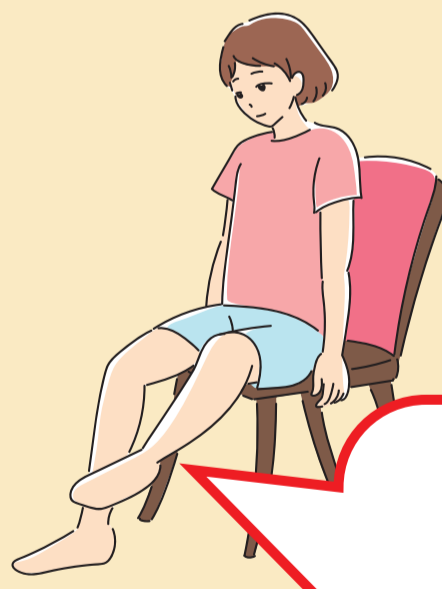
○ ふくらはぎ 右・左  
各5回×2セット



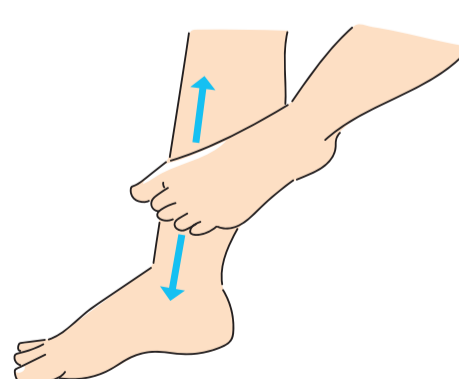
ひざから下を  
足首でこする



○ すね 右・左  
各5回×2セット



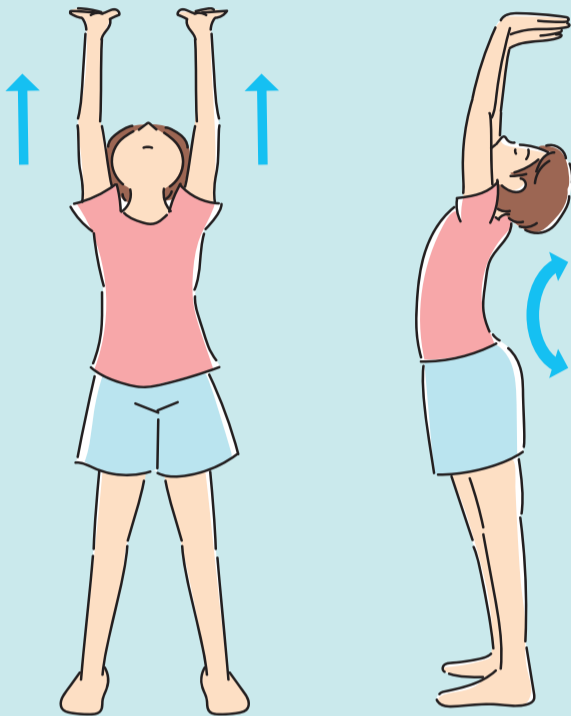
ひざから下を  
足のうらでこする



# 姿勢をよくする体操・運動【立つ姿勢】

## 1. 天井体操

ポイント!!  
かかとには床につけ  
天井を押し上げるイメージ



天井を見上げながら、手を真上にのばし、手のひらを天井に向ける

## 3. ひじつけ体操

〇5回×2セット



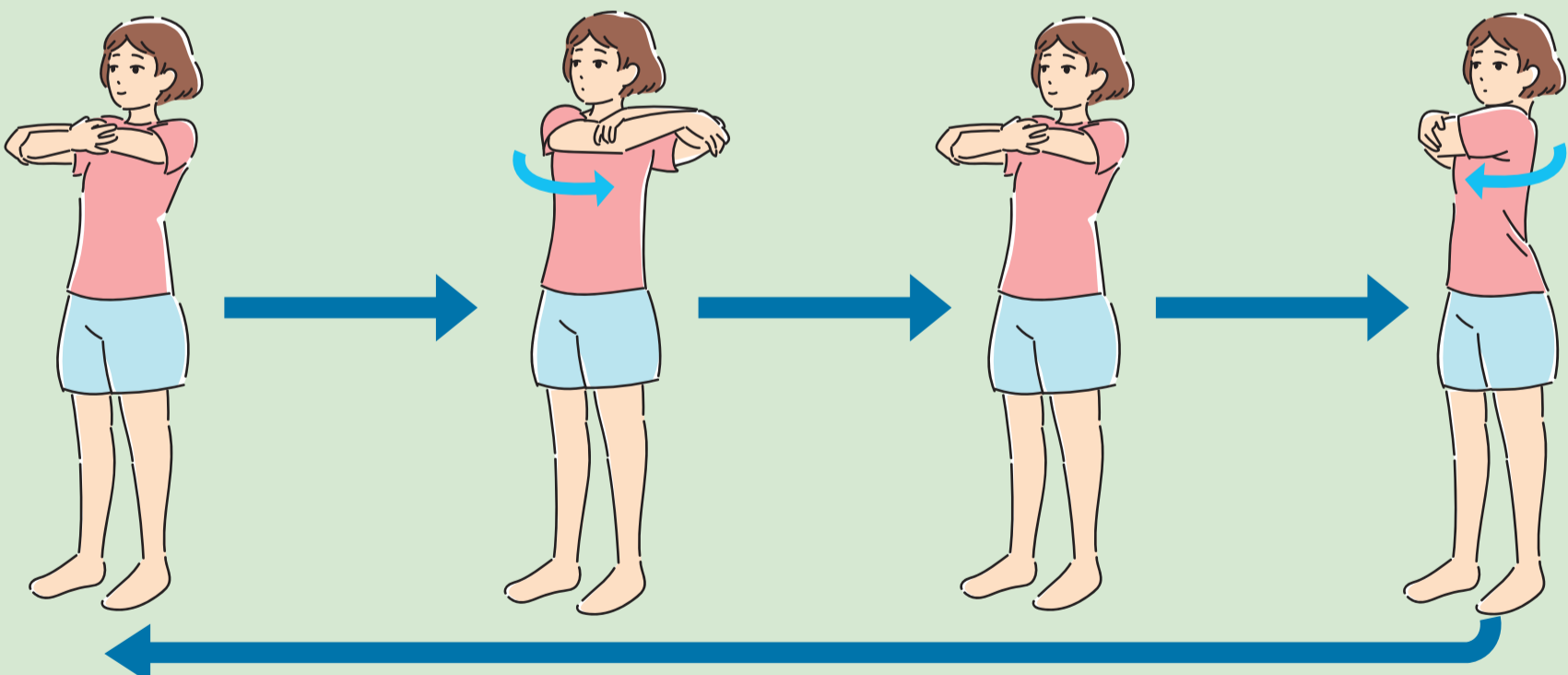
ひじをまげて、手を肩につける

両方のひじを、体の中心でつける

## 2. 体ひねり体操

〇10回×2セット

ポイント!! おへそは正面キープ



正面を向き  
手でひじを持つ

腰は正面を向いたまま上半身を左にひねる

正面でとめる

腰は正面を向いたまま上半身を右にひねる