

田中健康運動第二

はれの日メニュー

①かた足ケンケン(左右5歩)



かた足で高くケンケンをします

②大また歩き(5歩行ってもどる)



足首をつかんで、こしを落として歩きます。

③ふり子(左右5回)



足を前後に大きくふります。

④ジャンプスクワット(5回)



ひざか地面にタッチして、ジャンプ！

⑤スキップ(5歩行ってもどる)



高く、リズムよく！

⑥足の引き上げ(10回)



太ももをできるだけ高く引き上げます。

雨の日メニュー

①ヨガのポーズ(左右5回)



かたひざを上げ、手を合わせて上下します。

②ひこうきのポーズ(左右5秒)



りょう手とかた足を高く上げて止まります。

③かかしのポーズ(左右5回)



りょう手を広げたまま、かたひざを開いたりとじたりします。

④ジャンプスクワット(5回)



ひざか地面にタッチして、ジャンプ！

⑤スキップ(5歩行ってもどる)



高く、リズムよく！

⑥足の引き上げ(10回)



太ももをできるだけ高く引き上げます。

背すじを伸ばして胸をはり、声を出してやりましょう。
ふらつかないようにすると、さらに効果が上がりますよ！