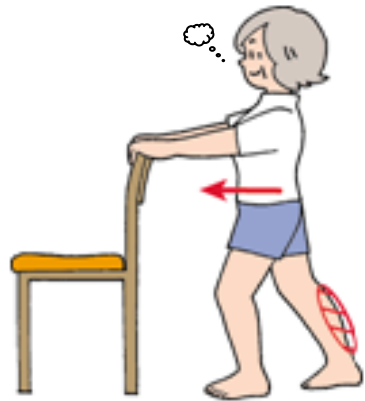


これで4スク! スク出し体操 やってみよう!

腰やひざの痛みを予防・改善するために、日々これだけは“スクを出して行うとよい体操”
ポイントは、足腰の筋肉を(動)かし、(伸)ばすことです。

(伸) ふくらはぎ伸ばし



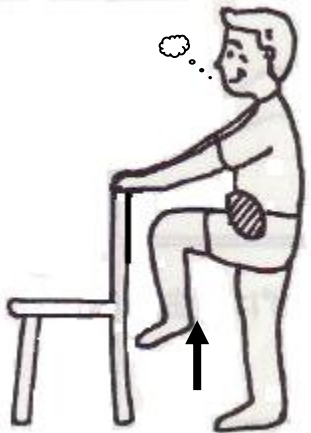
- 両足のつま先を正面に向け、かかとには床に付ける
- 前足のひざは曲げ、後ろ足のひざは伸ばす
- 伸びていることを意識して30秒

(動) かかと上げ下げ



- できるだけ姿勢を正し、お尻に力を入れてゆっくりかかとを上下する。

(動) 片足立ち









- つかまりながら片足立ちをする慣れてきたら、少しずつ手を放してみよう
- 軸足の膝を伸ばす、背中を反らさない

(伸) 背伸び



- 気持ちよく背伸びをしましょう

～365歩のマーチ♪に合わせて、「スク出し体操」を行いましょ～

♪ 幸せは歩いてこない	だから歩いて行くんだね	1日1歩3日で3歩	3歩進んで2歩さがる
右ふくらはぎ伸ばし 	左ふくらはぎ伸ばし 		
♪ 人生はワッ・ツー・パンチ	汗かきベそかき歩こうよ	あなたのつけた足跡にゃ	きれいな花が咲くでしょう
かかと上げ下げ ×2回 	かかと上げ下げ ×2回	ゆっくりかかと上げ下げ×1回 	ゆっくりかかと上げ下げ×1回
♪ 腕を振って足を上げて ワッ・ツー ワッ・ツー	休まないで歩け ソレ	ワッ・ツー ワッ・ツー ワッ・ツー ワッ・ツー	間奏
片足立ち 右 	片足立ち 左 	腕を振って元気良く足踏み	気持ちよく背伸び 