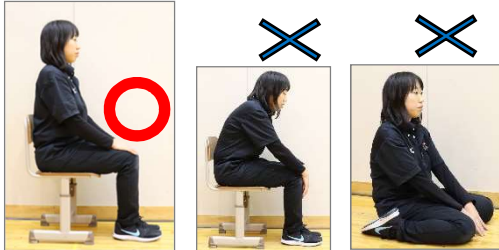


Let's 姿勢 Check

正しい姿勢で代謝 UP

座るとき

立つとき



正しい姿勢に Let's Try

姿勢づくりの Point

チェック① 後頭部

チェック② 肩甲骨

チェック③ おしり

チェック④ かかと



☆正しい姿勢で 筋肉が引き締まる ☆正しい姿勢は 美しく見える!

壁に頭と背中、 かかとがつくのが いい姿勢だよ☆



ここを意識



上げ下げ

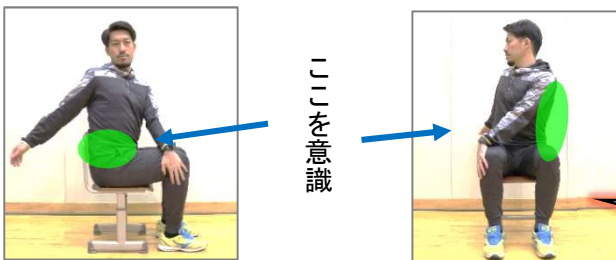


動画で解説中

STEP2 ちょっとした時間にLet's Try ~Petit Exercise~

座っているときに Let's Try

柔軟性とバランス感覚 UP で代謝 UP



ここを意識

- ①背筋を伸ばす
- ②深呼吸しながら
- ③からだをひねる

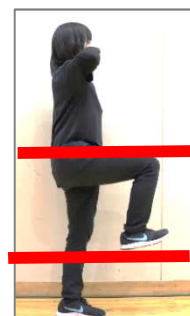
力を抜いて、リラックスしながらからだをひねろう

立っているときに Let's Try

片足立ちに Let's Try



ここを意識



動画で解説中



ここを意識

STEP3 筋力アップにLet's Try ~Challenge Exercise~

いすに座る前に Let's Try



ここを意識

いすに座るとき、足を肩幅に開いて、おしりをゆっくり下げます。いすまで5cmの位置で止まってみよう！

- レベル① 腕を前に出して
- レベル② 腕を組んで
- レベル③ 腕を挙げて



慣れてきたら回数や時間を増やしてしまおう！！

筋力UPで生き生きとした人生を

Highレベルに Let's Try



ここを意識

両手をいすについておしりを持ち上げてみよう！

動画で解説中

- レベル① 5秒 Keep
- レベル② 10秒 Keep
- レベル③ 15秒 Keep



運動の効果

- ♥生活習慣病の予防
- ♥筋力&体力アップ
- ♥疲れにくくなる
- ♥血行がよくなる
- ♥免疫力が高まる
- ♥ストレス解消

「アクティブ・カウチポテト」に注意

- アクティブ・カウチポテト＝運動するが、座っている時間も長い
- ◆座りすぎは健康リスクを高める
 - ◆運動しても座りすぎをなかつたことにはできない

みなさんは授業で座っていることが多いので、授業の前後にちょっとしたExerciseを取り入れるといいですね！

すき間時間を活用し、できることから、らくらく続けてみよう！

いつでもどこでも Let's Try !!

☆動画配信中☆

STEP1「姿勢で変わるあなたのカラダ ~筋力UP&美しく~」、STEP2「ちょっとした時間にLet's Try ~Petit Exercise~」、STEP3「筋力アップにLet's Try ~Challenge Exercise~」は動画でわかりやすく説明しているよ。

各ページのQRコードを読み取るか

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL4iuZmcYR41g1c9Ct6Cd3UpJB4xzToIW>にアクセスしてみてね。



©わんこきょうだい