

子どもからお年寄りまで、誰でも気軽にできる運動です。

自宅で、外で、デスクの下で。  
おしゃべりしながら、読書しながら。  
無理なく、楽しく。

足腰の筋力アップや肩こり解消に。  
脳の活性化にも。

適度な運動で自律神経のバランスを整え、心も体も元気になるでしょう。

## <基本の姿勢>



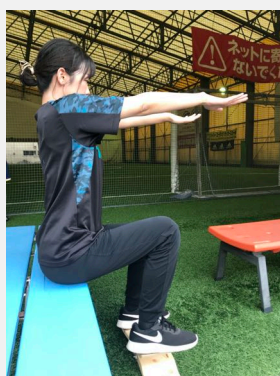
## きほんの足踏み

足を肩幅に広げて、sasaeruに両足を乗せて足踏みをします。  
ひざが垂直に上下することを意識しましょう。

ひざが外側に向くと、前もも（大腿四頭筋）の筋肉に効果的に刺激が入りません。

正しく前ももを動かすと、股関節が柔らかくなり、腰痛の改善にもつながります。

太もも



## 前ならえ 足踏み

両手を肩の高さに上げて足踏みます。

太もも 腕



## 竹の子 足踏み

両手を頭の上で合わせて足踏みます。

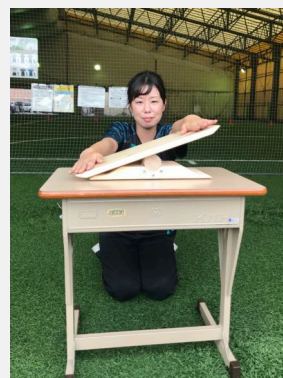
太もも 肩



## とんぼ 足踏み

両手を大きく真横に広げて足踏みます。

太もも 腕



## 腕パタ

肩くらいの高さになるようにsasaeruを台の上に置いて、両手をパタパタ動かします。

腕 肩