

アクティブチャレンジ5月のメニュー

- 5月のメニューは全身の筋力を高める運動です。ちょっと痛いなど感じるくらい負荷をかけてやることが大切です。

① スクワット

- ・足を横に開く (足先を外側に向ける)
 - ・手は前に出す
 - ・背中を伸ばしたまま膝より低く腰を下げる
 - ・ひざが伸びない程度に戻す
 - ・この上下動運動を繰り返す
- 15回→1分休 憩→15回→1分休 憩→10回

② スクワット移動

- ・①の体型から横(右)に1歩移動→足をそろえる→左に1歩移動
 - ・頭の高さは動かさない
- 右→足そろえ→左 ···· 20回

③ 背筋をきたえる

- ・うつぶせにねる
 - ・手と足を上にそらす (ひざは曲げない)
 - ・もどす (足と手は床につけない)
- そらす→もどす→そらす 15回
ゆっくりバージョンとはやいバージョンで2回行う

④ 腕立て移動

- ・腕立ての姿勢になる
 - ・そのまま手を動かし右に5歩左に5歩移動する
- 右5歩→左5歩 ···· 5回繰り返す

⑤ 腹筋をきたえる

- ・あおむけにねる
- ・ひざを伸ばしたまま足を床から30cmほど上げる
- ・足を横に開く→とじるを10回くりかえす
- ・ひざを伸ばしたまま足を上下にばたばたする→20回くりかえす
- ・おへそにひざをくっつける→もどすを10回くりかえす