

## 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のが大切です。

### 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
- ・手と足を上にそろす（ひざは曲げない）
- ・もどす（足と手は床につけない）

そろす→もどす→そろす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