

レクの先生シリーズ・キッタカせんせいの好きなレク財



3分体操

幸せの身体を作る

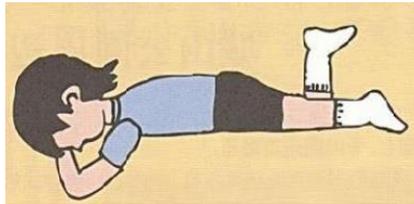
★あそび方

- ◆ がんばらない簡単体操 だからハッピー
- ◆ ちょっとだけなのに体の調子が整います。

朝めし前

体操するところは肩甲骨下辺付近の脊柱起立筋

- 1 うつぶせに横になり 重ねた手の上に額を置く
- 2 一度膝を軽く揃え 力を抜く
- 3 かかとお尻方向に、ゆっくりおおよそ直角まで
膝から下を折り曲げる
- 4 ゆっくり元に戻し、交互に片足5から10回

**ちょうだい腹筋**

体操するところは みぞおち付近の腹筋

- 1 椅子に浅く掛け 膝 足首は
ほぼ直角に曲げる
- 2 背もたれに寄りかかり 軽く顎を引く
- 3 手を上に胸横から腕を前に
伸ばしながら
「ちょうだい！ちょうだい！」
- 4 動作を5から10回繰り返す

