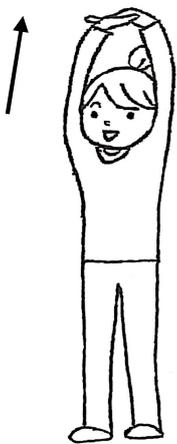


# 骨コツ筋トレ体操（中級）

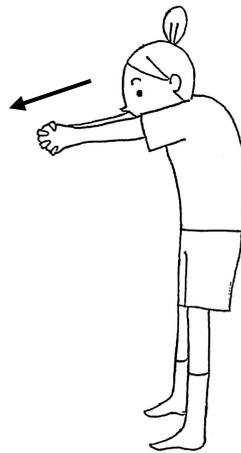
## 【ストレッチ】

### ～注意事項～

- ✳ 息を止めず、痛みのない範囲でゆっくり行いましょう。
- ✳ 伸びているところを意識しながら、気持ちのよいところで、15～30秒間伸ばしましょう。



- ・両手を組んで、腕をあげる。
- ・腕の位置が耳より後ろになるような気持ちで伸ばす。



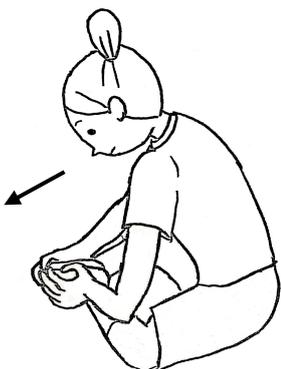
- ・両手を組んで、腕を前方へ突き出す。
- ・頭は腕の間に入れ、背中を丸めるようにする。



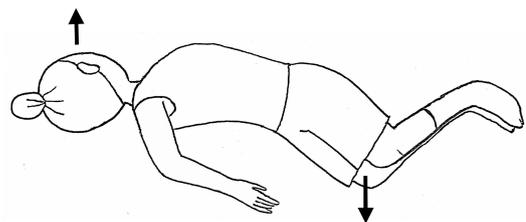
- ・足を前後に開き、後ろ足のかかとを浮かさないように前足に体重をかけていく。



- ・片足は曲げておく。
- ・伸ばした足の方へ、上体を倒していく。



- ・足の裏を合わせる。
- ・背すじを伸ばし、上体を倒していく。



- ・両膝を立てて、片側に倒し、体をねじる。
- ・顔は反対側を向き、両肩が浮かないように注意する。

# 骨コツ筋トレ体操（中級）

## 【筋力アップトレーニング】

### ～注意事項～

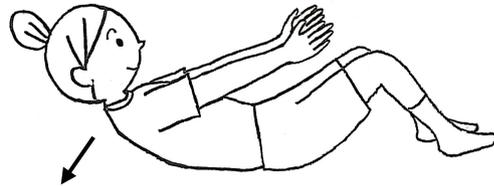
- ✿ イスにもたれないで、背すじを伸ばして座りましょう。
- ✿ 息を止めずに、ゆっくりと行いましょう。
- ✿ 翌日に痛み・疲れが残らない程度を目安にしてください。

### 【ばんざい】



しっかり胸を張って、  
腕をあげる

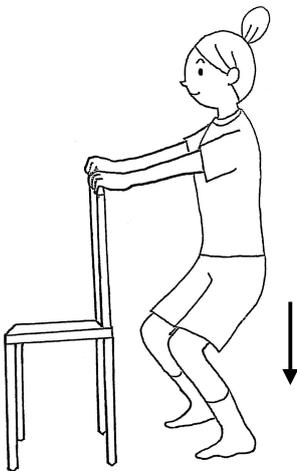
### 【腹筋】



- ・ 両膝を立てておく。
- ・ おなかに力が入るところまで後ろへ倒す。

☆ 目線はおへそへ！

### 【スクワット】



- ・ 肩幅に足を開き、背すじを伸ばして膝を曲げる。

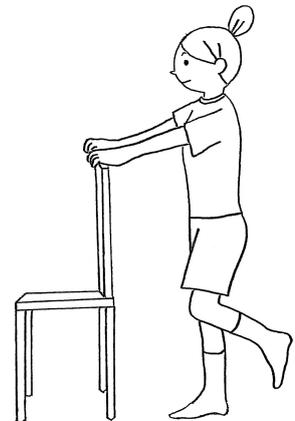
☆ 内股にならないように注意しましょう。

### 【つま先立ち】



椅子の背もたれを持ち、  
ゆっくり、かかとを上げ下げ  
する。

### 【片足立ち】



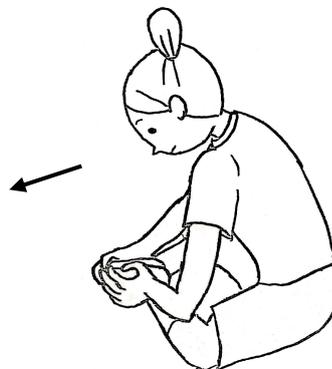
片方の足を少しあげて立つ。

# 骨コツ筋トレ体操（中級）

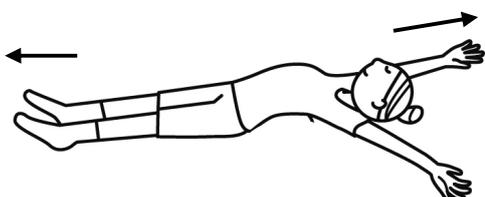
## 【クールダウン】



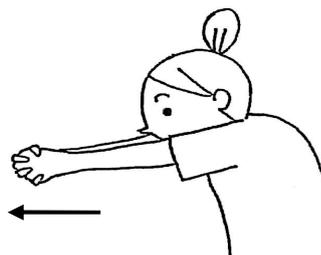
- 片足は曲げておく。
- 伸ばした足の方へ、上体を倒していく。



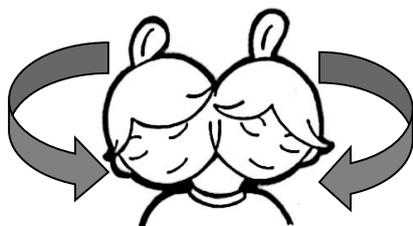
- 足の裏を合わせる。
- 背すじを伸ばし、上体を倒していく。



- 両手両足をしっかり伸ばして伸びをする。



- 両手を組んで、腕を前方へ突き出す。
- 頭は腕の間に入れ、背中を丸めるようにする。



- 首をゆっくり回す。
- ☆前は深く、後ろは浅めに回す。