

♪ 中屋敷ホームエクササイズ ♪

No. _____



運動したらチェックシートに○をつけてね \ (^o^) /

名前 _____

| メニュー | 回数 | / | | / | | / | | / | | / | | / | | / | |
|------------|---------------------------|-------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 朝 | 夕 | 朝 | 夕 | 朝 | 夕 | 朝 | 夕 | 朝 | 夕 | 朝 | 夕 | 朝 | 夕 |
| ①片手引き上げ | 左右10カウント ずつ×2回 | | | | | | | | | | | | | | |
| ②もも上げ | 交互に30回 | | | | | | | | | | | | | | |
| ③片脚上げ下げ | 左右10回ずつ | | | | | | | | | | | | | | |
| ④片脚膝伸ばし | 左右15回ずつ | | | | | | | | | | | | | | |
| ⑤腰ひねり・もも上げ | 左右で1回 ×20回 | | | | | | | | | | | | | | |
| ⑥かかと上げ下げ | 20回 | | | | | | | | | | | | | | |
| ⑦椅子スクワット | 20回 | | | | | | | | | | | | | | |
| ⑧左右に体重移動 | 左右で1回 ×5回 | | | | | | | | | | | | | | |
| ⑨ (タオル) | 上下に動かす | 上下で1回× 10回(左右) | | | | | | | | | | | | | |
| | 腕を伸ばしたまま上げ下げ | 上下で1回 ×10回 | | | | | | | | | | | | | |
| | タオルを体に引きつけながら 肘を曲げて上げる | 上下で1回 ×10回 | | | | | | | | | | | | | |

※回数は目安です！ ご自分の体調や体力に合わせて回数を調整し、無理のないように取り組んでくださいね♪

※上記の回数例で①～⑨の運動を通して行うと15～20分が目安となります。

