

なかなか時間がとれない日の

Busy-day

ロコモ エクササイズ



ボールはパンパンより
少し潰れるくらいが使いやすいよ！

ボールはさみながらご飯



膝で

足首で

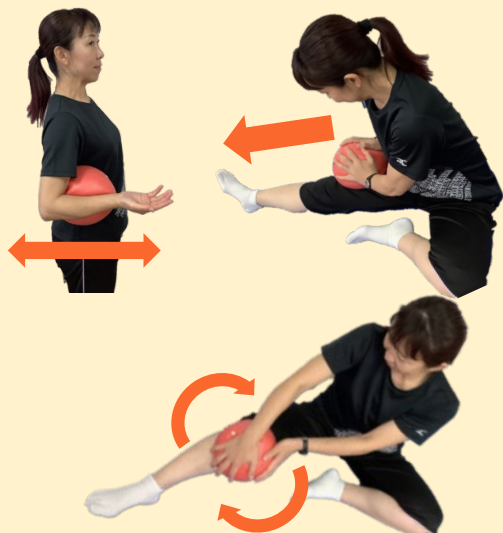
内ももの引き締め
尿漏れ予防

お尻に敷く



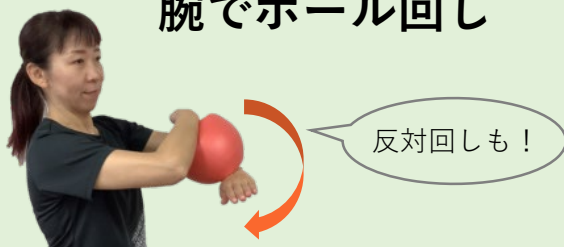
腰が楽になる

コロコロマッサージ (脇、足、太もも)



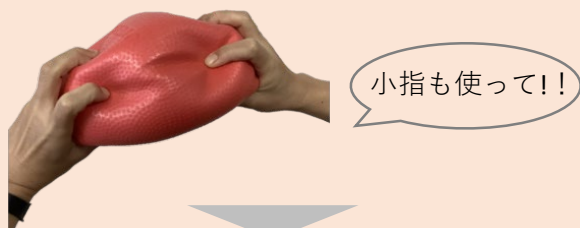
足、肩の疲れがとれる！

腕でボール回し



脳の活性化

ボールつかみ



ストレス解消

ゆっくり時間がとれる日の

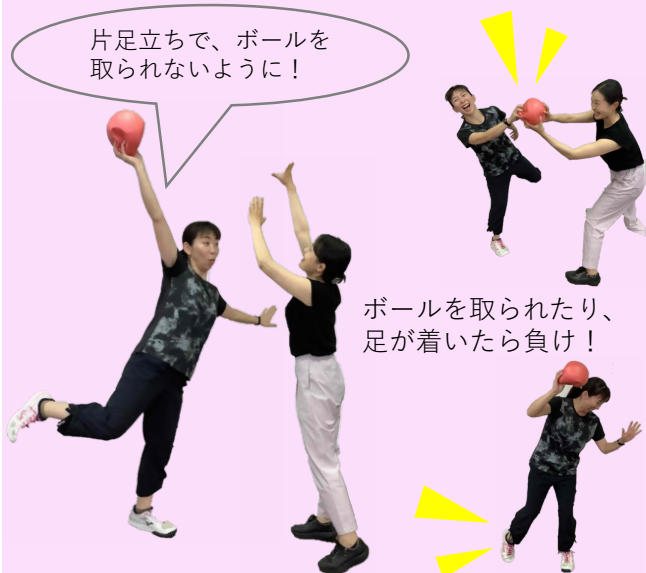
Holiday

ロコモ エクササイズ

無理して怪我しないでね！

10秒間 バランスゲーム

片足立ちで、ボールを取られないように！



脚力UP！

5 秒間 力比べ

腕にボールをはさみ、相手に取られないように！



内ももに挟んでもOK！

二の腕、内もも引き締め

ボール渡し

息を止めずに！

足の間



左右

身体のねじれを意識！



八の字



便秘解消、くびれ効果！

おやこで一緒にチャレンジ！

特別編

無理して怪我しないでね！

ロコモ エクササイズ

2人で立ち上がり チャレンジ



座って背中ボールを挟んでスタート！



ボールを落とさないように
立ち上がる

バランス・脚力UP！

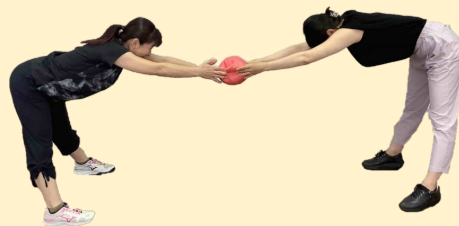
限界に挑戦！

横向き



両ひざは伸ばして
ボールをパス！

向かい合わせ



全身のストレッチ！

ボールキャッチ



片手で投げて、キャッチも片手で



少しずつ離れて挑戦！

上にボールを
投げる！



相手がキャッチする間に
ボールの下で1～3回拍手！

瞬間判断力UP！