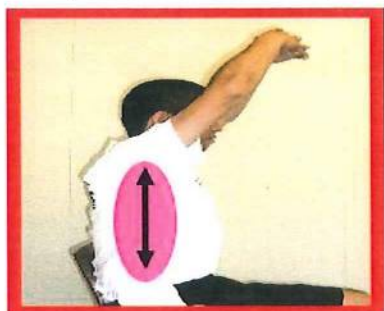


『椅子で行う簡単ストレッチ 12 種目』

① 体の横



② 肩・腕



③ 胸・肩



④ 背中の上



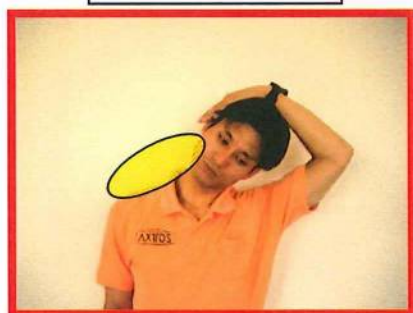
⑤ 前腕



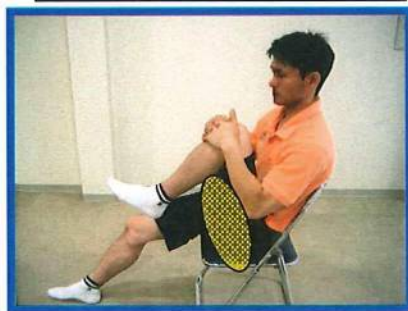
⑥ 二の腕



⑦ 首・肩



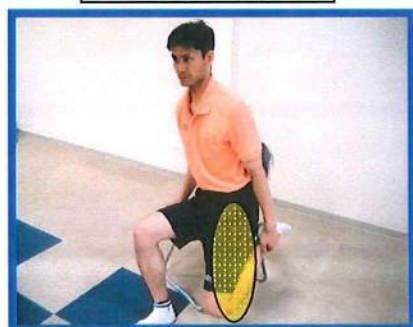
⑧ お尻・太もも裏



⑨ 腰・背中



⑩ 太もも前



⑪ 太もも後



⑫ ふくらはぎ



運動の4要素（健康づくりのため）



①心肺機能に働きかける運動（有酸素運動）

脂肪や糖質を酸素によってエネルギーに変えながら行う、規則的な繰り返しのある運動。心拍数が上昇することにより、心肺機能を高めます。

（ジョギング、ウォーキング、水泳、自転車、エアロビクスダンスなど）



②筋肉・骨格に働きかける運動

筋肉に負荷を与えて、筋肉の増大・増量を目的として、筋力を高める運動

筋力トレーニング（器具・チューブ・ゴムボールを使用するもの、自重を使う運動など）



③柔軟性に関わる運動

体のある筋肉を良好な状態にする目的でその筋肉を伸ばす、引っ張る等の運動。

筋肉の柔軟性を高め、関節可動域を広げるほか、怪我の予防、疲労の軽減等が効果がある

ストレッチング（動的、静的）



④バランス（平衡性）に関わる運動

平衡性は「どれだけ安定して体を支えられるか」ということで、姿勢や動きの基となる力を養う運動

バランスマット、ボール運動 片足立ち（閉眼と開眼）