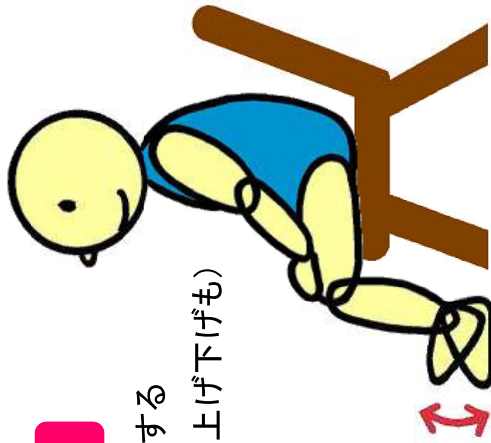


# ベント手たいたいそう

## ① 足首

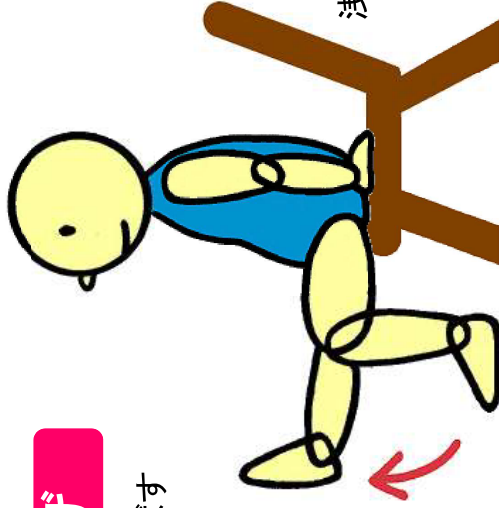
つま先を上げ下げする  
(できたらかかとの上げ下げも)



## ② 足上げ

足を交互に伸ばす

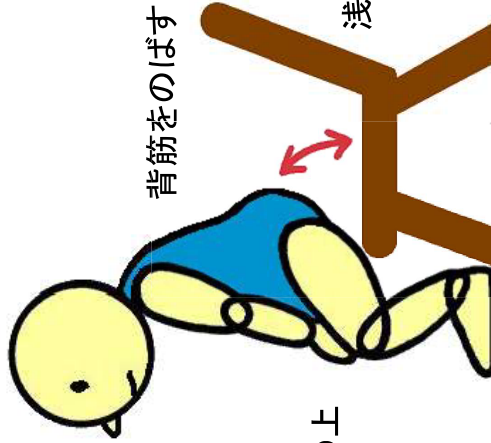
伸ばしたら  
しばらくキープ



浅く腰かける

## ③ スクワット

中腰で、「立つ座る」を繰り返す



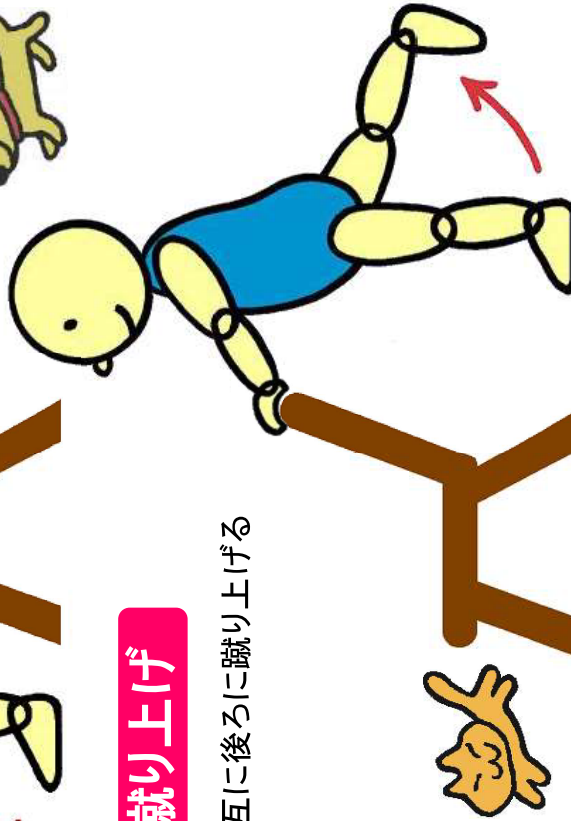
背筋をのばす

両手は太ももの上

浅く腰かける

## ④ 蹴り上げ

足を交互に後ろに蹴り上げる



### 若さは脚から！脚の筋力を保ちましょう。

■ 体操中は息を止めずにゆっくりと呼吸しましょう。  
数をかぞえると自然に呼吸ができます。

■ 自己管理のもと、体力に応じて行いましょう。

■ 続けて行う場合は、休憩、水分補給をしましょう。

