

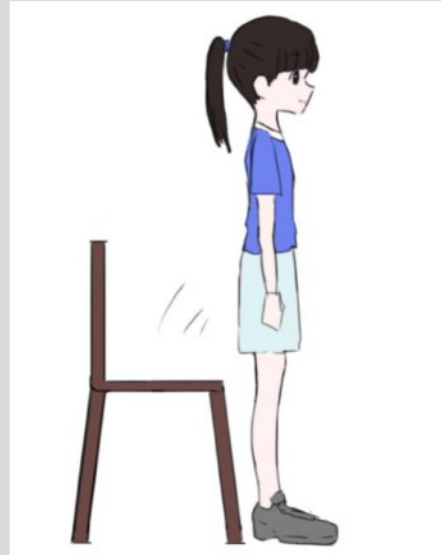
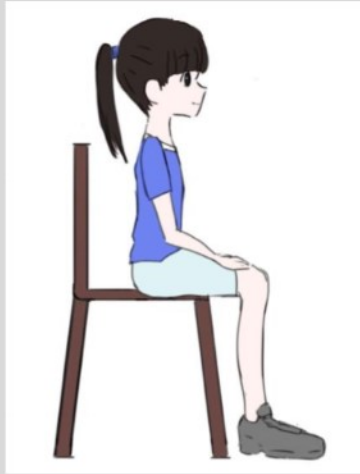


座りながらできる簡単
エクササイズ

初めに

私はSDGsの3の「すべての人に健康と福祉を」というテーマから子供からお年寄りまで座りながら誰でもできる簡単エクササイズについて調べました。その中で私がいいなと思ったものを4つ紹介します。

①立ち上がり運動



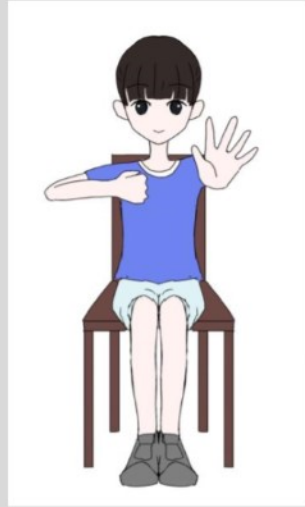
反動をつけずに、
まっすぐ椅子か
ら立ち上がる

このエクササイズによって、筋力維持になるだけではなく、正しい立ち上がり方を身に着けることができます。

②膝伸ばし運動

左右交互に、ひざを前に伸ばします。これを10回程度繰り返してください。可能であればもも上げ運動と同様に、両足同時に、ひざを前に伸ばします。

③脳トレにもなるエクササイズ



左手をグーに
して胸に当て、
みぎてをパー
にして前に出
す



せーのという掛
け声で左手を
パーにして前に
出し右手をグー
にして胸に当て
る

このエクササイズは、脳トレにもなるエクササイズなので一石二鳥だし、みんなで楽しくエクササイズができます

④足じゃんけん



「足じゃんけん」は、足を使ってじゃんけんをします。
グーは足を揃える、チョキは前後に開く、パーは左右に開く、
という動きをすることで、下半身の運動を促し、下肢筋力を向上
させる効果があります。
座って足を浮かせながら行う場合は、転倒しないよう気をつけ
ましょう。
足を床から浮かせることで、腹筋を鍛えることにもなります。
また、足と同時に足の指も動かせば、血行促進の効果も期待
できます。

最後に

私が調べた以外にも座りながら、大勢で楽しくできるエクササイズや、脳トレになるエクササイズがいっぱいあるのでしらべてみてください。