

# 「SDGs」

7.エネルギーをみんなにそしてクリーンに

**暇な時間を有効に！！**

**家でもできる簡単運動！**

家で簡単に出来る運動やエクササイズをしよう！！

☆ 暇な時間にスマホをいじりがちなため  
その時間を運動する時間に変える。



企画の意義：空き時間のスマホの  
使用量が減り、そして家でも気軽に  
運動が出来る。



# 踏み台を活用する

・誰でも出来る単純な運動

低めの椅子や雑誌などを代用してもできる運動。  
台に乗って立つを繰り返す。



※人形を人に見立ててやっています



# レッグレイズ

・しっかりと脚を垂直にする

仰向けで寝て脚を垂直まで持ち上げる。ゆっくり戻しつつ、脚は床から少し浮かせたままキープ。



# 腹筋を鍛える運動

・お腹に力を入れる

下半身の方を固定し、寝た状態から手を挙げてお腹の力だけで上に上がる。  
それを繰り返して腹筋を鍛える。





# 足をバタバタ

両足を浮かせたままバタバタと動かす運動  
寝ながらでもできるので簡単！！



**簡単に出来る運動の1部を紹介しました！**

**まとめ**

**空き時間にスマホなどの電子機器を使わなくても運動をして有効に時間を使えることができた。**

**少しの空いた時間でも自分も簡単な運動を取り入れてみようと思った。**



**少しの空き時間にこのような運動  
を試してみたらどうでしょうか。  
誰でも手軽に出来る運動なので  
是非やってみてください！**