

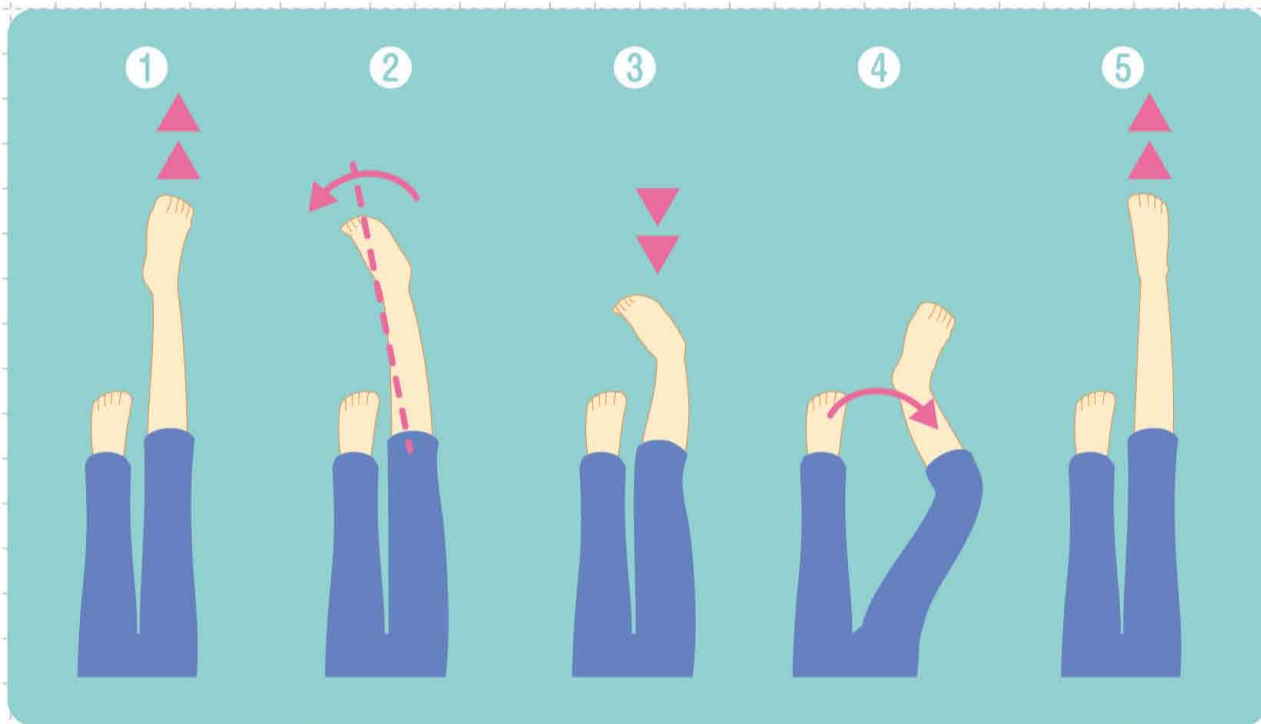
ホームエクササイズ

パート
3

暑い夏が過ぎ、からだを動かすには最高の季節となりました！
まずは自分の体をチェックし、無理なく動くためのからだづくりから始めましょう。

脚の要！股関節周りをスムーズに動かす

脱力して行うことが大切です。
床に座った状態でもできます。



- ①あお向けになり、左脚は膝を立て、右足はまっすぐ伸ばす。
- ②右足のつま先を内側へパタンと倒す。
- ③かかとをつけたまま床を滑らせて左膝方向へ引き寄せる。
- ④両膝が当たったら今度は右膝を外側へ倒す。
- ⑤かかとを滑らせながら①へ戻し、②～⑤を5回繰り返す。
- ⑥反対脚も同様に行う。

足首周りを動かす

- ①楽な姿勢で座り、片方の脚を膝の上に置く。
- ②足指の間に手を入れ握る。
- ③手で大きな円を描くようにして足首を回す。
- ④外回し、内回しを各20回程度繰り返す。



もう一方の手は内くるぶしの斜め後ろ(上)あたりを親指で軽く押さえましょう。足首がしっかり動くのを確認しましょう。

1週間に1回以上、30分以上は運動・スポーツをしよう

みんながスポーツ

1130

いち・いち・さん・まる

県民運動



ポイント

県民の誰もが、年齢や生活様式、興味、関心、体力の状況に応じて**1週間に1回以上30分以上は運動スポーツをしよう!**を合言葉に取り組む県民運動です。



宮崎県では、運動・スポーツを週1回以上行っている県民の割合を将来的に50%になるよう目指しています。

からだを動かすと体力がついたり、ストレス解消につながったり様々な効果があります。

運動・スポーツに最適の時期となりましたので、みなさんも1130運動に取り組んでみませんか？