

## 《Part 2 下半身の体操》

座る時間が増えて、滞りがちな血液・リンパをしっかりと循環させましょう。

### 元気に足踏み

《効果》全身のリフレッシュと内ももの引き締め



→  
繰り返し  
←



右・左（開いて）右・左（閉じて）を繰り返しながらその場で足踏みをします。足裏全体を使って力強く踏みしめましょう。左から始まる場合も同様です。

### 太ももの引き上げ

《効果》ウエストの引き締め、太もも・お尻の筋力アップ



→  
繰り返し  
←



片手と対角の足を斜めに開きます。

できるだけひざを高く上げるように意識しましょう。

## 動画も配信しています！！

ここでご紹介したエクササイズが、白鷹町のご当地体操ソング『おどる！シラタカ・レッド』とコラボ！！約3分間ですべてのエクササイズができますので、楽しみながらチャレンジしてみませんか？



動画はコチラから⇒

## ／おまけ／ 片足立ちチャレンジ！



## お相撲さん体操

《効果》内もも、腰、背中を伸ばして全身リフレッシュ



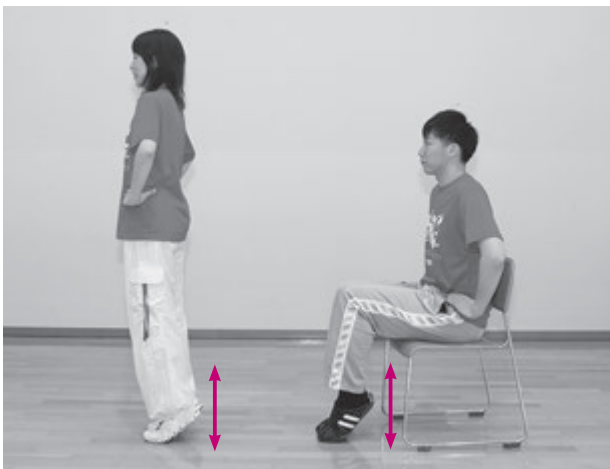
足を肩幅少し広めに開き、つま先を外へ向けます。お相撲さんが四股を踏むように腰を下ろし、股関節をじわ〜っと横に開きます。



上体をねじって、肩を前に出します。左右交互に繰り返しましょう。

## かかと上げ下げ

《効果》ふくらはぎの引き締め



脚は腰幅に開いて直立します。かかとを床から離し、戻す動きを繰り返していきます。

## ふくらはぎのぼし

《効果》むくみ、冷えの解消



片足を後ろに引き、かかとを床につけ、ふくらはぎの伸びを感じてみましょう。両つま先は正面に向けます。

## キッズ体操『みらいへのマーチ』完成!!

子どもたちの明るい未来に想いを込めて、役場有志チーム『SRAP』が立ち上がり、『おどる！シラタカ・レッド！』に続くご当地体操『みらいへのマーチ』を制作しました。ぜひ、家族みんなで元気いっぱい踊ってみてください！

パパ&ママも  
いっしょに!!

動画はコチラから⇒

