

# コロナに負けるな！いえなか体操！ 立位編

現在、不要不急の外出制限が続いています。  
体力低下予防に  
運動をしましょう！！

外出制限でも出来る運動  
・ラジオ体操やテレビ体操  
・人混みを避けての散歩  
・畑仕事、庭いじり、日曜大工  
等

## ひまわり体操



那珂市花は「ひまわり」です。ひまわりは「元気」なイメージ。ひまわりの様に元気な身体を目指しましょう！！



膝が90度  
以上曲がら  
ないように注意！

4秒かけて腰を落としながら身体を丸め、4秒かけて身体全体伸ばしましょう！！  
スクワット運動の要領です。10回行いましょう！



## 八重桜体操

那珂市木は「八重桜」です。八重桜は「しとやか」なイメージ。八重桜の様にしとやかな身体を目指しましょう！！



片手は支えて  
もOK

片足立ちで手を横に広げます。グーパーをしながら手を上に挙げ、グーパーをしながら元の位置まで戻します。  
元の位置に戻ったら逆足の片足立ちでも行いましょう！片足立ちを30秒間続けましょう！



## 白鳥体操

那珂市鳥は「白鳥」です。白鳥は「優雅」なイメージです。白鳥のように優雅な身体を目指しましょう！！



しっかりと  
つま先立ちを



両手を横に広げます。踵あげ運動を10回しながら手を上下運動しましょう！  
白鳥の羽を羽ばたかせるのをイメージしながら手を上下運動しましょう！