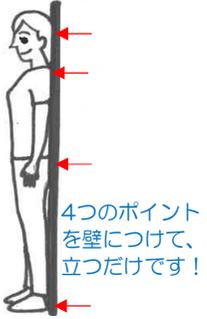
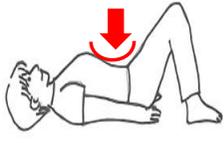
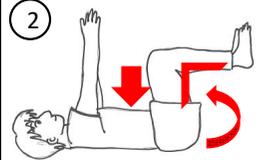
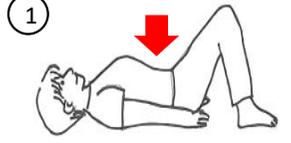
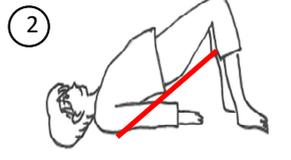
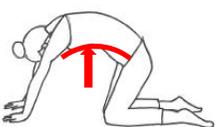
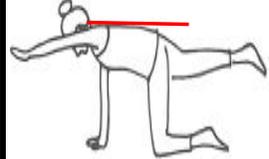
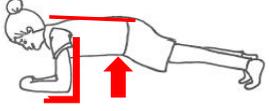


チャレンジ!

氏名() 男・女()歳

実施したら✓をつけましょう！ すべてチャレンジできた方へ粗品をプレゼントします(提出場所は裏面をご覧ください)

姿勢 リフレッシュ	ドローイン	膝あげ	ブリッジ	キャットストレッチ (猫のポーズ)	片手片足プランク	フロントブリッジ
 <p>4つのポイント を壁につけて、 立つだけです！</p>	<p>呼吸を止めないで おへそを背中に くっつけるイメージで</p>  <p>腰は床にぴったりつけて、 反らさないように</p>	<p>①</p>  <p>②</p>  <p>水平を保つように</p>	<p>①</p>  <p>②</p> 	<p>おへそを見るように</p>   <p>目線は前に</p>	<p>背中反らさず、まっすぐに</p>  <p>重心が傾き、左右の バランスが崩れないように</p>	<p>お尻が下がらないように (背中から一直線)</p>  <p>肘が肩の下にくるように</p>
<ul style="list-style-type: none"> 後頭部、肩、お尻、かかとを、壁にぴったりとつけましょう。 手の甲を壁につけましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 息を吐きながら、お腹を引っ込めていく。 腰骨を床に押しつけ、おへそを引き込むようにしてキープ。 	<ul style="list-style-type: none"> 両膝を立てて仰向けになり、両手を合わせて真上に伸ばす。 ドローインをしながら3秒間で両膝を垂直に曲げておへその位置ぐらいまで上げる。 	<ul style="list-style-type: none"> 仰向けに寝て膝を立て、かかとをお尻に近づける。両手は、身体の横に手のひらを下にして置く。 ゆっくりとお腹から膝までまっすぐになるように、お尻を持ち上げ、ゆっくり下ろす。 <p>※余裕がある方は、お尻を床につく直前まで下ろすようにしてみましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 四つ這いで、お腹をへこませて背中を丸める。 背中を反らす。 	<ul style="list-style-type: none"> 腹筋に力を入れ、腕と足は反対になるように上げ、キープする。 <p>※無理せず、できる秒数からキープし、徐々に5~10秒保てるように目指しましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 肘が肩の下にくるようにし、両手を軽く握る。 頭からかかとまでを一直線になるようにキープする。 <p>※難しい方は、膝をつけてすると負荷が軽くなります。</p>
1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
1週目 15秒 <input checked="" type="checkbox"/>	5回 <input type="checkbox"/>	3回 <input type="checkbox"/>	5回 <input type="checkbox"/>	各5回 <input type="checkbox"/>	左右各1回 <input type="checkbox"/>	5秒 <input type="checkbox"/>
2週目 30秒 <input type="checkbox"/>	7回 <input type="checkbox"/>	5回 <input type="checkbox"/>	10回 <input type="checkbox"/>	各7回 <input type="checkbox"/>	左右各2回 <input type="checkbox"/>	10秒 <input type="checkbox"/>
3週目 45秒 <input type="checkbox"/>	10回 <input type="checkbox"/>	7回 <input type="checkbox"/>	15回 <input type="checkbox"/>	各10回 <input type="checkbox"/>	左右各3回 <input type="checkbox"/>	15秒 <input type="checkbox"/>
4週目 60秒 <input type="checkbox"/>	15回 <input type="checkbox"/>	10回 <input type="checkbox"/>	20回 <input type="checkbox"/>	各13回 <input type="checkbox"/>	左右各4回 <input type="checkbox"/>	20秒 <input type="checkbox"/>

ワンポイントアドバイス

痛みが出ない程度で、ひとつひとつの動作をゆっくりと行うことが長続きの秘訣です。慣れてきたら、前日にした運動も振り返って取り入れてみましょう。

提出場所

場 所	電話番号
観音寺市健康増進課（4番窓口）	23-3964
観音寺市大野原支所	54-5700
観音寺市豊浜支所	52-1200
観音寺市伊吹支所	29-2111



次のメニューに挑戦！
みんなで体を動かして
元気に過ごしましょう！

作成：観音寺市ヘルスプラン2G
（運動・身体活動グループ）

問い合わせ先：事務局（観音寺市健康増進課）
TEL 23-3964

事務処理欄	
提出場所	
提出日	令和 年 月 日

- ☆ぽっこりお腹が気になる方
- ☆腰痛に悩んでいる方へ



お腹周りの運動を 始めませんか

「今はまだ大丈夫！」とっていませんか？
筋肉が落ちるのは早いですが、つけるのには
時間がかかります。

毎日1分ずつトライしましょう！

今からでも
遅くない！



あなたにもできる！