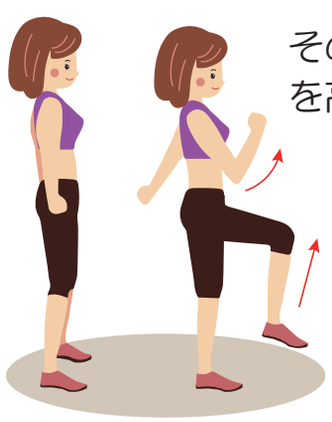
Sports Paradise
～スポーツから笑顔が生まれるまちづくり～
東松島市体育協会
スポパ通信
■問・申込　東松島市体育協会　☎82-9030　平日9時～17時

健康被害にご注意を...

ウイルス対策により外出を控え家に閉じこもると、活動量が減り血糖コントロール不良など生活習慣病の悪化や筋肉の衰えなどの健康被害につながる恐れがあります。座ったまま長時間過ごしたりせず、自宅でも簡単に活動量を増やすことができるメニューをご紹介します。

【自宅で簡単トレーニングメニュー】

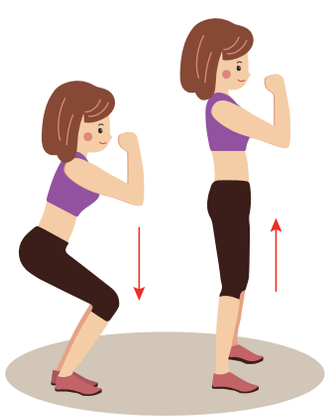
①足踏み（目標２０回）



その場で太ももを高く上げる

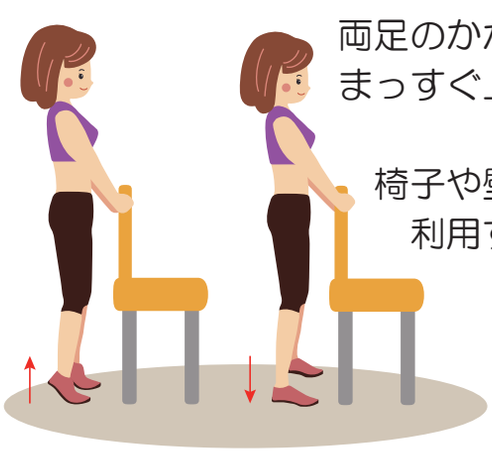
腕を大きく振る

②スクワット（目標 10 回）



背筋をのばし、お尻を後ろに突き出すように膝を曲げて、元にもどす

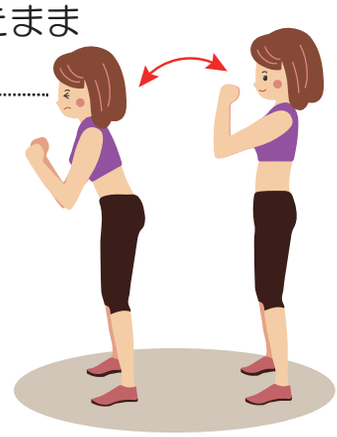
③爪先立ち（目標２０回）



両足のかかとをまっすぐ上げる

椅子や壁を利用する

④おじぎ（目標 10 回）

背筋を伸ばしたまま上半身を前に倒して元に戻す

下を向かず目線は前に