

わっぴみょう

プロスポーツ選手が教える手軽な運動編

ボックス・スクワット

- ① 椅子などに座り、両脚を肩に広げる。
- ② 体重をお尻から両脚に一気に移動させて立ち上がる。
- ③ ①②を10回繰り返し返す。



お尻から、両脚への体重の切り替えを意識しましょう。

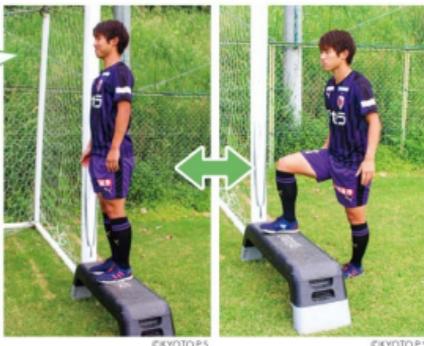


京都サンガF.C. KYOTO F.C.
福岡 慎平 選手
背番号：31
ポジション：ミッドフィールダー
前所属：京都サンガF.C. U-18

運動には、病気の予防だけでなく、心身の健康を保つなど、健康増進の効果もあります。
ここでは、京都にゆかりのあるプロのスポーツ選手が、一人でも、また室内でもできる運動を紹介。体を動かして、心身共にリフレッシュしませんか。

ステップアップ

- ① 体重を片脚にかけた状態で、もう一方の片脚をステップ台に乗せる。
- ② 体重をステップ台に置いて1脚に一気に移動させて返す。
- ③ 左右の脚を入れ替え、①②を10回繰り返し返す。



ステップ台の上の片脚は、体を支えるための足がまっすぐに伸びておきましょう。

こんな効果！

紹介したこの運動は、体重移動を意識することで歩行の改善につながり、老行時の足の疲労を減らすほか、転倒防止の効果があります。

問合せ 市民スポーツ振興室
☎ 366-0168 FAX 213-3300



乳幼児から中高生まで、親子で一緒に楽しめる。



大瀬芸などのステージ発表



変わり絵工作などの紹介

開催決定！
♪ やんちゃフェスタWEB
遊びや工作、ステップ発表の動画を、11月24日10時から12月26日17時まで配信
関区(田)青年館推進課 ☎74-7610、FAX 251-2302



みんなの悩みや子どく、来週、疑問を解決するこのコーナー。
早速、今日の早速、今日のお便りを見ていくよ。



やさしいリズムの子どく、来週、疑問を解決するこのコーナー。
早速、今日のお便りを見ていくよ。



体操の動画をホームページで公開中。運動不足の人は、ぜひやってみてね。



両手を上げ下げし、肩・背中・腕を引き締める



前後に移動しながら、左右の手を交互に上げる

♪ 京都市歌体操
関区(田)市民スポーツ振興室 ☎366-0169、FAX 213-3300

ここで曲のリクエスト「京都市歌」曲に合わせてできる簡単な体操も紹介するぞ。

幅広い世代が一緒に楽しめるのを紹介するぞ。