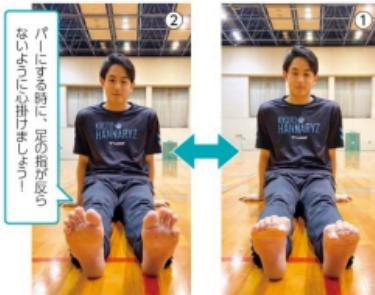


運動を紹介してくれたのは…



▼こんな効果が…  
足指の機能が改善されると、立ったときのバランス能力が向上します。



- ③(1)(2)を15回ずつ、3セット繰り返す。
- ④(1)(2)を左右10回ずつ、3セット繰り返す。

## 足指グーカー

プロスポーツ選手が教える手軽な運動編

▼こんな効果が…  
後ろ踏み込むことで、下半身の筋力と前脚の股関節機能が向上します。



- ①片足立ちになる。
- ②浮かせた方の足のつま先は着地してもよし。
- ③浮かせた方の脚を後ろに引き、膝を地面ぎりぎりまで沈め込ませる。
- ④(1)(2)を左右10回ずつ、3セット繰り返す。

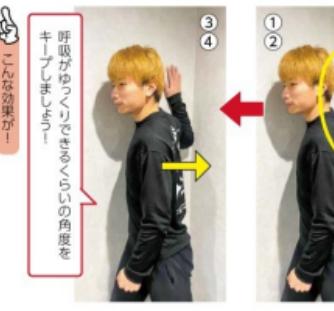
## バックランジ

運動には、病気の予防だけでなく、心身の健康を保つなど、健康維持の効果もあります。しかし、京都はなかなかのあるプロのスポーツ選手が一人でも、また至らむかせる運動を紹介。体を動かして、心身共にリラックスしませんか。

運動を紹介してくれたのは…



▼こんな効果が…  
胸の筋肉を最大限に引き出すために、胸を開く動作を行なうことで、猫背が改善できます。



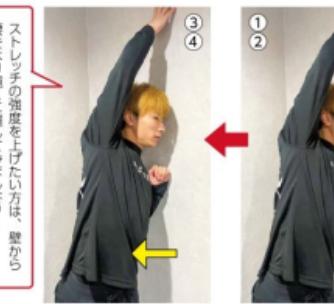
- ①手のひらから肘までを壁に着けます。
- ②壁と体の正面が垂直になるように立てます。
- ③胸を壁に向かって前方高く離れる。
- ④(3)(4)の状態を30~50秒キープする。

## 胸の筋肉ストレッチ

▼こんな効果が…  
ストレッチには柔軟性を高めたり、心身の緊張をほぐしたりする効果があります。ぜひやってみてくださいね！



▼こんな効果が…  
筋膜にかかる緊張を緩めたり、心身の緊張をほぐしたりする効果があります。



- ①壁から一步離れたところで、壁と体の正面が垂直になるように立てます。
- ②頭の上部、壁から遠い方の手を壁に着ける。
- ③息を吐きながら、壁から腰を少しづつ離す。
- ④(1)(2)の状態を30~50秒キープする。

## 肩ストレッチ