

# こそとれ

体調に合わせて、無理をせずに行いましょう。  
運動中は息をとめず、自然な呼吸で行いましょう。

## DAY4 ～ヒップ&レッグ part II～

◆ウォーミングアップ これから身体を動かすよーという合図です。血液の循環もよくなりますよ！

### 足踏み



ひじを軽く曲げて足踏みをします  
慣れてきたら、膝を高く上げて  
腕を大きく振ります  
☆姿勢よく行いましょう



### ◆お尻と脚の筋トレ

① 膝タッチ (支えている脚、お尻、持ち上げているものつけ根)



足踏みをしながら、膝を持ち上げます

☆上体がぐらぐらしないように～



手と反対側の膝をトンとたたきます  
リズムよく20回繰り返します

② ヒールタッチ (ももの後ろ)



手をお尻にあて  
脚を軽く開いて立ちます



☆かかとがつかなくても  
ついているつもりで行いましょう

かかとを手のひらにタッチします  
リズムよく20回繰り返します

③ エア縄跳び (お尻、脚、全身)



縄を持ったつもりで立ちます



☆つま先がついていてもOK

④ リズムよくびよんびよん跳びます  
腕もぐるぐる回します



⑤ 右に2回、左に2回、 交互に入れ替えます  
⑥ 右に1回、左に1回、 駆け足しながら跳びます



急に足をとめず  
足踏みをしながら呼吸を整えます

◆ストレッチ (静的) これで運動は終わりだよーという合図です。筋肉をリラックスさせます  
20～30秒行いましょう

ふくらはぎ伸ばし (ふくらはぎ)



手を腰にあて  
脚を前後に開いて立ちます



かかとを床につけたまま  
前の膝を軽く曲げていきます