

## とやま湯けむりポカポカ体操！！

家庭で簡単に楽しく出来るポカポカ体操(所要時間約3分)にチャレンジしよう！！

1		2	
	<p>● 足裏をしっかり床につけ、背筋を伸ばしてイスに腰掛けます。</p>		<p>● タオルを無理のない高さにして、片足ずつまたぎます。</p>
3		4	
	<p>● 背中を丸くし、なるべく腿をあげます。タオルをまたぎ終わったら、反対の動作でもとに戻します。</p>		<p>● タオルを膝の裏側に当て、背筋を伸ばします。</p>
5		6	
	<p>● タオルを逆手に持ち替え、膝を上げる準備をします。</p>		<p>● タオルを使って、膝を持ち上げます。</p>

7		8	
	<p>🎯 「よいしょ！」と声をかけながら背中を少しそらせます。</p>		<p>🎯 脚を開き、背中を洗うようにタオルをたすきがけにします。</p>
9		10	
	<p>🎯 体を倒して肘を反対の膝に近づけひねります。</p>		<p>🎯 体を起こし両脚を揃えます。この時膝をあげます。</p>
11		12	
	<p>🎯 すばやく持ち替えて、反対側も同様に行います。</p>		<p>🎯 タオルを後ろにし、深呼吸します。</p>
13		14	
	<p>🎯 タオルを折って頭上に乗せます。</p>		<p>🎯 タオルを落とさないように立ち上がります。</p>

15		16	
<p>🟢 背筋を伸ばしお尻を突き出すようにして立ったり座ったりします。</p>		<p>🟢 立ちあがったら、真っ直ぐな姿勢を意識します。</p>	
17		18	
<p>🟢 姿勢を意識して体を回旋させます。</p>		<p>🟢 タオルを腿の間に挟み、落ちないように内腿を締めます。</p>	
19		20	
<p>🟢 タオルを挟みながら、リズムカルに踵の上げ下ろしをします。</p>		<p>🟢 爪先も同様に上げ下ろしをします。</p>	
21		22	
<p>🟢 内腿を締めたまま、脛やふくらはぎを意識します。</p>		<p>🟢 最後は大きく伸びて、深呼吸を行います。</p>	