



いつでも・どこでも・だれとでも  
楽しみながら出来る  
健康寿命を高める

# つつい出来ちゃう! “暇つぶし”レクリエーション



柏市レクリエーション協会会長  
松戸良一さん

3つのエクササイズをご紹介します

## スカイツリー体操

毎日行う運動として最適!

**1** 手を合わせて立ち、  
足を開きます。



合わせた手を  
6秒押し合いま  
しょう



手の平を合わせたまま、  
腰を落とします。

**観音様!**

と、言いながら  
“ハイポーズ”

**2**

観音様  
から上へ  
伸びます。



**東京タワー!**

と、言いながら  
“ハイポーズ”

**3**

そのまま  
腰を落  
として…

**観音様!**



**スカイツリー!**

**観音様!**

**5** 足を開いて腰  
を落として…



**4**

足を閉じて、  
両手を上に  
伸ばして…

腹筋・背筋・脚筋力  
などや、心肺能力  
が高まるよ。



**6**

手を合わせて押す。  
両手を両膝に置く。  
数を数えながら20回くり返し



## 持久力・筋力アップ うちわでポンポン

膨らませた風船・レジ袋・ビニール袋などを落さないように、ポン・ポンと団扇で打ち上げます。



2人以上で、ラリーしても  
楽しめますよ。



膝の屈伸を使って、ポン・ポン・ポン・ポン...

100回目指してチャレンジしてみよう！

## 腹筋を鍛える カラダで書道！



床に上向きで横になって…  
両足をのばして、字を大きく書き  
ましょう。片足だけでもいいですよ。

いすに座って…  
両足をのばして



転ばないように、  
無理せずに



立って…  
両手で大きく  
書いてみましょう。

ひらがなで、  
自分の名前などを書く。  
例「せ・き・ね」  
「か・し・わ」

身体を動かす  
際は、こまめな  
水分補給を行  
いましょう。

立ったまま、チャレンジ！  
手を腰に置き、お尻で大きく  
書いてみましょう。

