

# 脳内爽快！ 頭とカラダの全身運動！

汗をかくだけが運動ではありません！  
頭を使いながらカラダを動かす事は脳の活性化にとっても効果的です！

## 【足踏み30カウント】

①



②



### やり方

- ①姿勢を真っ直ぐに保ったまま声を出して数を数えながら足踏みをします
- ②3カウント目に手をたたきます

※慣れてきた方は素早くおこなってみましょう！

◆30カウントを目指しておこないます！

### 効果

- ・座った状態での脂肪燃焼
- ・頭とカラダの運動性を養う

## 【座ったまま伸ばせるもも裏のストレッチ】

①



②



### やり方

- ①背中を真っ直ぐにした状態で両足を伸ばします
- ②胸を張り、おへそを足に近づけるようにカラダを前方に倒し、つま先にタッチしましょう  
※無理やりつま先を触りに行く必要はありません！  
痛みの無い範囲でゆっくり伸ばしましょう

◆30秒×2～3セットおこなってみましょう

### 効果

- ・腰痛予防
- ・その他ケガの予防と疲労回復

