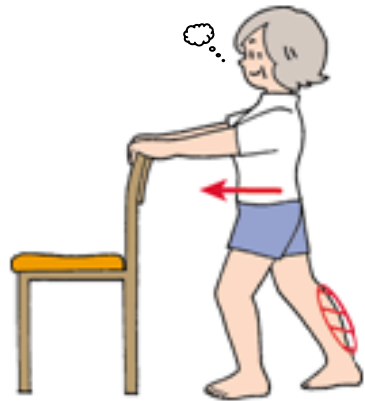


# これで4スク! スク出し体操 やってみよう!

腰やひざの痛みを予防・改善するために、日々これだけは“スクを出して行うとよい体操”  
ポイントは、足腰の筋肉を**動**かし、**伸**ばすことです。

## 伸 ぶくらはぎ伸ばし



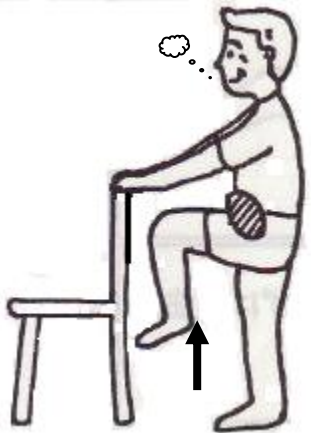
- 両足のつま先を正面に向け、かかとには床に付ける
- 前足のひざは曲げ、後ろ足のひざは伸ばす
- 伸びていることを意識して30秒

## 動 かかと上げ下げ



- できるだけ姿勢を正し、お尻に力を入れてゆっくりかかとを上下する。

## 動 片足立ち



- つかまりながら片足立ちをする慣れてきたら、少しずつ手を放してみよう
- 軸足の膝を伸ばす、背中を反らさない

## 伸 背伸び



- 気持ちよく背伸びをしましょう

～365歩のマーチ♪に合わせて、「スク出し体操」を行いましょう!～

♪ 幸せは歩いてこない	だから歩いて行くんだね	1日1歩3日で3歩	3歩進んで2歩さがる
右ぶくらはぎ伸ばし		左ぶくらはぎ伸ばし	
♪ 人生はワッ・ツー・パンチ	汗かきベそかき歩こうよ	あなたのつけた足跡にや	きれいな花が咲くでしょう
かかと上げ下げ ×2回		ゆっくりかかと 上げ下げ×1回	ゆっくりかかと 上げ下げ×1回
♪ 腕を振って足を上げて ワッ・ツー ワッ・ツー	休まないで歩け ソレ	ワッ・ツー ワッ・ツー ワッ・ツー ワッ・ツー	間奏
片足立ち 右		片足立ち 左	
		腕を振って元気良く足踏み	気持ちよく背伸び