

check

思いどおりに動かさえますか？ まずは自分のカラダを知ろう。

■問合せ…スポーツ推進課 (☎025-545-9246)

check 01 指輪っかテスト

輪っかができないか、ぴったりでクリア

- ①両手の親指と人差し指で輪っかをつくる
- ②利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分に当てる



check 02 目を開けて片足立ち

8秒間静止できればクリア

- ①両手を腰に当てて立ちやすい足で立つ。
- ②床から5センチほど足を上げて立っている時間を計測する



※転倒しないよう、すぐに手をつける場所で行います。

check 03 5回立ち座り

10秒以内にできればクリア

- ①椅子に座った状態で両手を胸の前で交差する
- ②立ち座りの動作を5回繰り返して、かかった時間を計測する



※無理のない範囲で行いましょう。

クリアできないテストがある場合は要注意

将来、「歩く」、「立ち上がる」などの日常生活の基本的な動作に影響が出て、転倒しやすくなる可能性があります。

でも大丈夫！
簡単な運動でも
カラダは変わる！

Let's try !

| 特集 |

冬こそ運動で カラダを整える

運動は「苦しい」「つらい」というイメージがありますよね。でも、日常動作で少しカラダを意識するだけでも、実は運動の代わりになることも。

寒さで家にこもりがちなこの季節。おうちの中で楽しく体を動かし、運動不足を解消しましょう！

