

①お尻上げ運動

(30回/1セット、2セット/日)



床からお尻を上げる動作をゆっくり30回行います。
※最後はお尻をあげたまま10秒キープ!

③両脚開きお尻上げ運動

(10回/1セット、2セット/日)



床からお尻を上げる動作をゆっくり10回行います。
※最後はお尻をあげたまま10秒キープ!

②脚ひねり運動

(各脚10回/1セット、2セット/日)



片脚を内側に倒したり、起こしたりをゆっくり10回行います。
※最後は片脚を倒したまま10秒キープ!

④骨盤突き出し運動

(各脚10回/1セット、2セット/日)



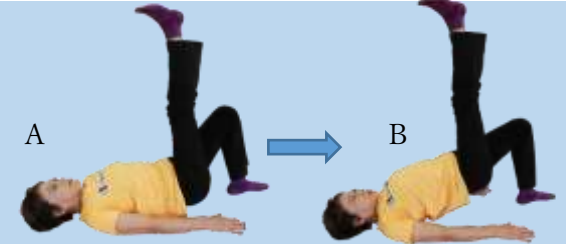
膝を立てた方のお尻を上げる動作をゆっくり10回行います。
※最後はお尻をあげたまま10秒キープ!

骨盤周辺の筋肉を強くし、 バランスを整える

骨盤のゆがみに作用することで、正しい姿勢が保てます。ボディーラインもスッキリ!

⑤チャレンジ運動!!

(A~Eまで続けて行います。反対側も行いましょう!)



床からお尻を上げる動作をゆっくり10回



お尻を上げたまま、脚を膝の高さまで下ろします。
膝の高さから床ギリギリまでの間を上下に、ゆっくり10回



最後は、お尻は上げたまま、脚は、踵が床ギリギリのところで10秒キープ!

★呼吸は止めずに行いましょう。また回数や時間は目安ですので、自分のペースで行い、
体調が悪い時や痛み等がある時には無理をせずお休みしましょう。



桑本 京子 (AFAA 認定インストラクター、ピラティス PI 認定インストラクター)
40歳~80歳代の女性を中心に、「桑本教室」で骨盤ストレッチやピラティスなど、人気のある運動を指導されている先生です。長崎市主催の運動教室では、初心者にもやさしく、楽しい運動を紹介していただいています。



(参加者の感想)

- ・体がほぐれて楽しく運動ができます。
 - ・大きい声を出してスッキリしたし、体も動かして気分が良くなった。等
- 令和2年1月作成