

体力低下を予防しよう！

～自宅で出来る運動 5m歩行編～

初めに

今年度3回目の体力測定が、12月6日から8日に開催されます。
前回は片足立ちの体操を紹介しましたが、今回は5m歩行の体操を紹介していきます。
ぜひ、体力測定前に行っていき体力低下を予防していきましょう！

5m歩行でわかること

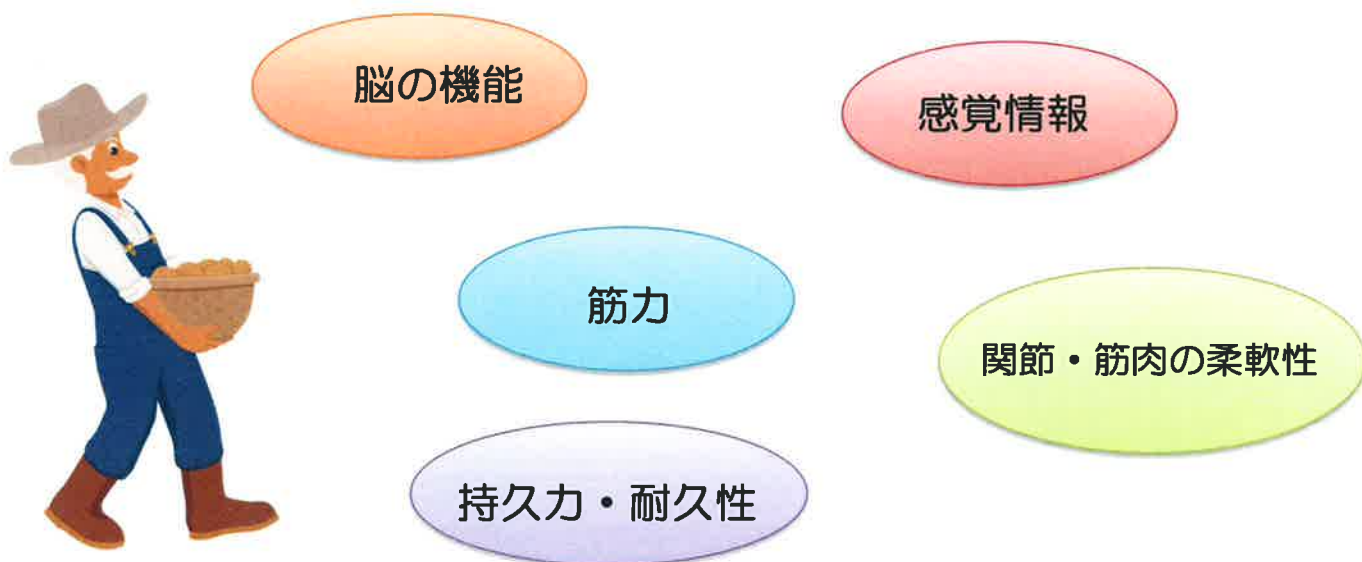
5m歩行は、歩く速度が生活面で実用的かを見ています。
例えば、横断歩道を青から赤に変わるまでに渡りきれかなど。

*横断歩道は大体8m、赤に変わるのは15秒後程度です。



歩行に必要な要素

普段何気なく歩いていると思いますが、私達は歩くためにさまざまな機能を使っています。



どれか一つでも欠けてしまうと、歩行に影響が出てしまいます。



今からはじめよう！体力予防体操！～5m歩行編～

①つま先上げ訓練（立って出来る方は、立って行いましょう）



つま先を上げる！

背筋を伸ばす！



必ず椅子やテーブルに掴まって下さい！

1日20回！

繰り返し行ってみましょう

②つま先上げ訓練（立って出来る方は、立って行いましょう）



踵を上げる！

背筋を伸ばす！



必ず椅子やテーブルに掴まって下さい！

1日20回！

繰り返し行ってみましょう

③アキレス腱伸ばし



左の膝の裏を伸ばす



右の膝の裏を伸ばす

左右3回×10秒間

しっかり伸ばしましょう

無理のない範囲で運動して12月の体力測定では前回よりも良い結果を残しましょう♪

