

正月太りを吹き飛ばそう！

The squat

これぞ大定番、体の土台づくり

目指せ！
1日10回！



実は誰もがやっているスクワット。

毎日のズボンの脱ぎ履きで意識



スクワット Squat

- ・脚は肩幅よりも少し広めに開く。つま先はやや外側に開き、腕をまっすぐ前に伸ばす。
- ・お尻をプリッと後ろに突き出したら、椅子に腰掛けるイメージで3秒かけてしゃがむ。
- ・足の裏で床をグッと押し込み立ち上がる。この際、腕を画像のように後ろに引きながら立ち上がる。

※体の動きが分かりやすい服装で撮影しました。皆さんも動きやすい服装で動いてみましょう！

—その4—

鍛える。下半身全体を

しゃがんだ体勢から立ち上がるこの運動。実は日常生活のズボンやパンツの脱ぎ履きと同じ動作です。着替えのときに「足の裏で床を押し感覚」をイメージしてください。