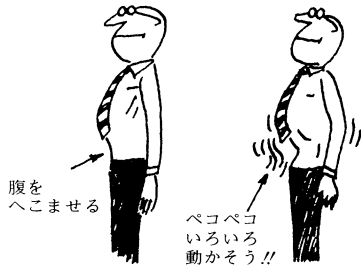


いまからでもおそくない

—職場でできる体力テスト—

1

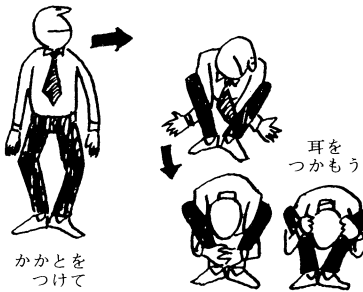


腹をへこませる

ベコベコ
いろいろ
動かそう!!

努めて腹をへこませる。臍下丹田に力を入れる。腹をいろいろに動かす。

3



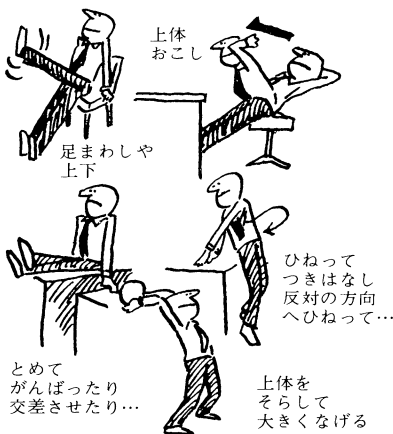
かかとをつけて

耳をつかもう

①かかとをつけて立ち、両膝を開いて半分まげる。②開いた膝の間から両手を入れ、うしろに出し左右に開き、③前にまわして足首の前で指を組む。

併せて耳つかみのテストをしよう。開脚して立ち、前かがみになって足の間に手を入れうしろから左右に開き、前にまわして両耳をつかむ。

5



上体おこし

足まわしや上下

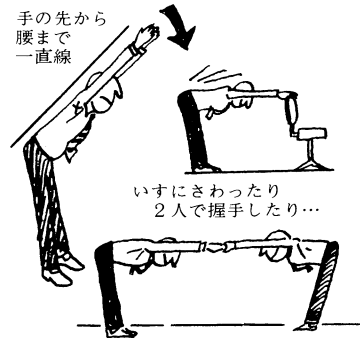
ひねって
つきはなし
反対の方向
へひねって...

とめて
がんばったり
交差させたり...

上体を
そらして
大きくなげる

2

両手を上に、まっすぐな姿勢になり、上体をそのまま前にたおそう。机や椅子を前方においてそれに手の先でさわったり、2人組みになり、握手をしたりするとよい。

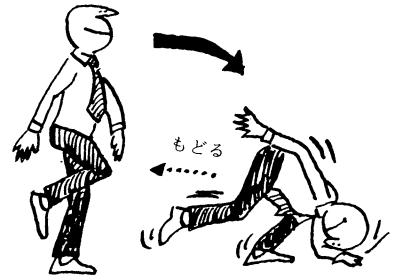


手の先から
腰まで
一直線

いすにさわったり
2人で握手したり...

4

片足で立ち、からだを前にたおし片手を前の床につけ、その手の甲に頭をつけ、バランスをくずさずに再び片足で立つ。片手、片足以外のからだの部分が床にふれたらだめ。

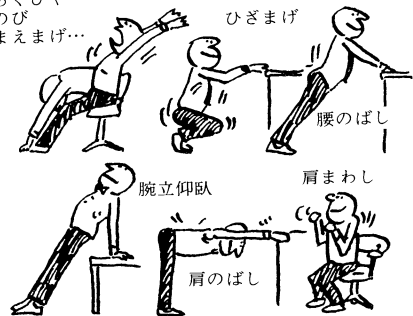


もどる

あくびや
のび
まえまげ...

ひざまげ

6



腰のばし

腕立仰臥

肩まわし

肩のばし

以上の①から⑥までの種目は、だれにでも簡単にできるものです。もしあなたに一つでもできないものがあれば運動不足です。さあ、今から体を動かして下さい。