

# 『コロナに負けるな！撃体操！！』

## 家族でペア体操

家族と楽しく交流を図りながら、心身の虚弱化予防！

### ペアストレッチ

親子・夫婦で仲良くストレッチ！！

- 体操前に心と体をストレッチ!!
- 今日の出来事など話しながらやってみましょう

もも裏伸ばし



脇腹伸ばし



背筋伸ばし



### 手押し相撲

- ①二人で向き合い、足を揃えて立ちます。
- ②お互いの手のひらを押し合います。
- ③バランスを崩し、足が離れたり動いたら負けです。

【効能】 反射神経とバランス、体の柔軟性の維持・向上に効果あり。



### タオル体操

【効能】

数に合わせて動くことで、頭の体操になります。  
体の柔軟性の維持・向上に効果あり。

- ①タオルを持ち合い向かい合います。
- ②タオルがたるまないよう交互に引き合います。
- ③その際、数を数えながら決められた倍数で両手を挙げます。
- ④間違えずに 100 まで出来たら成功です。

