

# 健康教室

誰でも『椅子さえあればできる簡単スクワット』を紹介!!  
スクワットは、大きい筋肉(太もも)を鍛えます。

～スクワット(椅子の立ち座り)～

- ① 椅子の前に立ち、胸の前で腕を組む
- ② 5つ数えながらおこなう
- ③ 立つときも5つかけて立ち上がる



ミライ先生



## ☆効果☆

・体の中でも

大きい筋肉を鍛えます。

・基礎代謝があがります。

## ★ポイント★

・足の幅は肩幅程度開きましょう！

・膝はつま先より出ないようにしましょう！

・座った時背もたれを使わないようにしましょう！