

会議前  
推奨

へいがんかたあし

# 閉眼片脚立ち

何秒できるか  
check



## 【やり方】

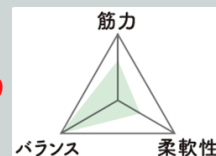
手を腰にあて、目を閉じて片脚立ち

## 【ルール】

- 30秒キープ
- × 目を開けてしまう
- × 軸脚にもう片方の脚があたる
- × 軸脚の位置がずれてしまう

## 【注意点】

- ・ 周囲に注意して行いましょう
- ・ 難しければ開眼で行いましょう

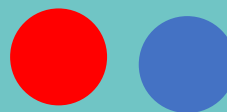


## 何秒できた？

30秒以上できた！



30秒未満だけど  
楽しくできた！



会議後  
推奨

目指せ！

# 閉眼片脚立ちマスター

レベルアップを  
めざそう！



【やり方】

- ①目を開けたまま、手を腰にあてる
- ②片脚ずつ、ももを上げ下げ

**5回ずつ** 両脚チャレンジ！

【POINT】

- ・目を開けることでバランスのハードルが下がる！  
グラグラしないようにコントロール！

**STEP UP ↑**  
床につけずにチャレンジ！

## 獲得スキル：ぶれない安定力！

エクササイズ完了でシールを貼ろう！



会議前  
推奨

# チェアプッシュアップ°

何回できるか  
check



## 【やり方】

- ① 椅子や壁に肩幅よりも広く手をつく
- ② 身体を傾けて、肘を曲げ伸ばし

## 【ルール】

- 曲げ伸ばし10回
- × 腰が反る
- × 姿勢が崩れる

## 【注意点】

- ・ 周囲に注意して行いましょう
- ・ 呼吸は止めずに！



## 何回できた？

10回以上できた！

10回未満だけど  
いい運動になった！

会議後  
推奨

目指せ！  
チェアプッシュアップマスター

レベルアップを  
めざそう！

【やり方】

- ① 椅子や壁に肩幅よりも広く手をつく
- ② 身体を傾け肘を伸ばしたまま  
良い姿勢をキープ

まずは **10秒！**

出来たら秒数を増やそう！

【POINT】

- ・呼吸は止めずに！
- ・頭から足まで一直線を意識



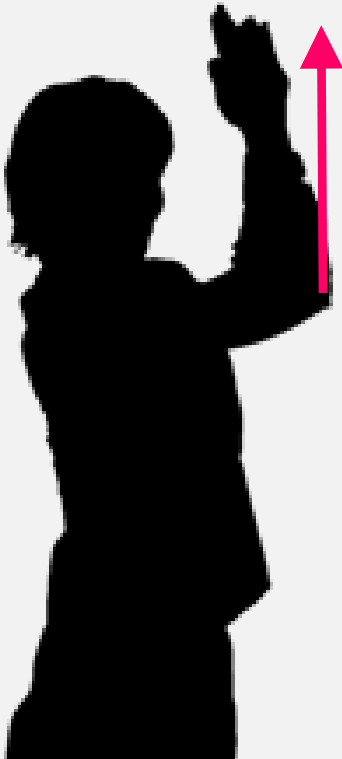
獲得スキル：Tシャツをカッコよく着こなせる

エクササイズ完了でシールを貼ろう！

会議前  
推奨

# 肩の動きチェック

どこまで上がるか  
check



## 【やり方】

胸の前で、手と肘を合わせ  
できる範囲で上げていく

## 【ルール】

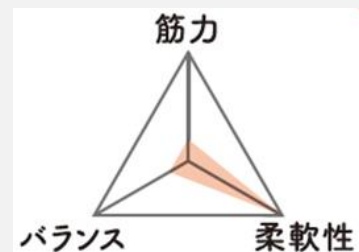
○ 上げたところで**10秒キープ**

× 手と肘が離れる

× 腰が反る

## 【注意点】

• **呼吸は止めずに**



## 肘が鼻の高さまで上がった？

YES

NO だけど伸びしろあり

会議後  
推奨

目指せ！  
柔軟な肩の人

レベルアップを  
めざそう！

【やり方】

指先を肩につけた状態をで肩回し(前回し&後回し)



5回ずつ！

ゆっくり大きく回しましょう

【POINT】

- ・呼吸は止めずに！
- ・しっかり肩甲骨から回して  
柔軟な肩を手に入れよう！

獲得スキル： ①痒いところに手が届く  
②肩こり知らず

エクササイズ完了でシールを貼ろう！

会議前  
推奨

# ももあげチェック

何回できるか  
check



【やり方】

両手の平を下に向け、おへその高さに固定  
膝を交互に上げながら手にタッチ

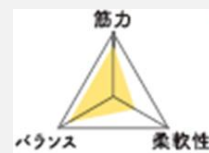
タッチ 

【ルール】

- 20回以上できた
- × 身体が後ろに倒れる
- × 手の位置が下がる

【注意点】

- ・ 周りにぶつからないように注意！



## バランスを崩さずに、膝を上げられた？

20回以上できた！

20回未満だけど  
いい運動になった！

会議後  
推奨

目指せ！  
脚力アップ°

レベルアップを  
めざそう！

しこ踏まない  
よう注意！



手は床に向かって  
力を入れる

【やり方】

中腰姿勢で膝に手をつき、  
手で膝を押さえながら脚をあげる

左右10回ずつ！

手の力に負けない様に  
膝をあげましょう！

【POINT】

- ・高く上げる必要はありません
- ・背中が丸まらないようにする
- ・手で負荷をコントロール

獲得スキル：段差につまづかない歩き方

エクササイズ完了でシールを貼ろう！



会議前  
推奨

# チェアシットアップ<sup>o</sup>

何回できるか  
check

膝を胸に  
引き寄せる

難しければ  
椅子に手をついてもアリ!

筋力  
バランス 柔軟性

【やり方】

- ① 椅子にやや浅く座り手を胸の前で組む
- ② 両脚を揃えて膝を胸に引き寄せ→ゆっくりと膝を伸ばす

【注意点】

- 呼吸は止めずに

【ルール】

- 連続して**10回**できた
- × 途中で足が床につく

## 連続して10回できた?

10回以上できた!

NOだけど伸びしろあり

会議後  
推奨

目指せ！  
美しすぎる腹筋

レベルアップを  
めざそう！



【やり方】

- ①椅子にやや浅く座り  
手を胸の前で組む
- ②片脚ずつ交互に上下させる

左右あわせて**10回**

【POINT】

- ・呼吸は止めずに！
- ・背もたれを使って、ラクな姿勢で

獲得スキル：  
①大きな声が出せる  
②大笑いができる

エクササイズ完了でシールを貼ろう！

会議前  
推奨

## その場足ふみ

移動が少ないか  
check



### 【やり方】

目を閉じて、両手を前に出し、  
その場で20回足踏みする

### 【ルール】

- ▶ 太ももをしっかり上げて足踏み
- ▶ その場からほとんどズレなかったらOK

### 【注意点】

- ・周りの人や物に  
ぶつからないように



## その場からどれくらい動いた？

ほとんど動かなかった

大きく動いちゃった

会議後  
推奨

目指せ！  
**体の歪みの改善**

レベルアップを  
めざそう！

壁等で支える

付け根から  
大きく回す



【やり方】

足を軽く上げて、足の付け根から  
外まわし**3回**、内まわし**3回**  
両脚行いましょう！

【POINT】

- ・ 足の付け根の部分から、  
できる範囲で大きく滑らかに  
回しましょう！
- ・ 股関節の強化も目指せる！

獲得スキル：美 ✨ ウォーキングフォーム

エクササイズ完了でシールを貼ろう！

会議前  
推奨

# 体前屈

たいぜんくつ

どこまでいけるか  
check

## 【やり方】

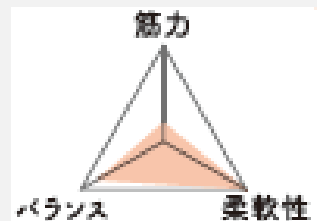
膝を曲げずに、身体を前に倒す

## 【ルール】

- 過去の自分よりもっと先へ
- × 膝が曲がる

## 【注意点】

- ・ 息をゆっくり吐きながら
- ・ 無理は厳禁！
- ・ 終わったらゆっくりと元の姿勢に戻る



## どこまで倒せた？

床にタッチ！

ひざ～つま先！

会議後  
推奨

目指せ！  
体前屈マスター

レベルアップを  
めざそう！

【やり方】

- ①背筋を伸ばして立ち片足を1歩前へ
- ②前脚の膝の上に両手を置き、お尻を後ろに引いて上体を前へ倒す

20秒キープ！  
左右1回ずつ！

【POINT】

- ・呼吸は止めずに！
- ・前脚のもも裏が伸びているのを感じましょう！



獲得スキル：足の爪をらくらく切れる

エクササイズ完了でシールを貼ろう！

会議前  
推奨

## 椅子片脚立ち上がり

立ち上がれるか  
check

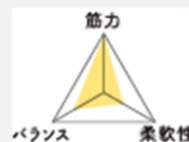


【POINT】  
重心を前後ではなく、  
真上に移動

軸足は少し引く

### 【やり方】

椅子に浅く座り、  
片脚をあげたまま、立ち上がる  
両手は胸の前でクロス



### 【ルール】

- 立ち上がってバランスを崩さず  
**3秒キープ**
- × 立てない
- × 立ち上がってふらつく

## 立ち上がって3秒キープできた？

YES

NO だけど伸びしろあり

会議後  
推奨

目指せ！  
フラミンゴの安定力

レベルアップを  
めざそう！



【やり方】

椅子に座った状態で  
片脚を曲げ伸ばし！

片脚10回ずつ！

足先は天井に向ける

余裕があれば・・・

脚を伸ばした後3秒キープ

【POINT】

・呼吸は止めずに！

獲得スキル：  
① ジョギングできる脚力  
② マラソンへの挑戦権

エクササイズ完了でシールを貼ろう！