

# 5分 GO! GO! UNDO 運動

～学びのウォーミングアップ&クールダウン～

学びの会が始まる5分前と会の終了後5分に運動しましょう

## 会の前 運動

筋力トレーニングをして血流量アップ!  
頭の回転を良くしてから会に臨みましょう(^o^)

### 1 イス 腕ツツパリ運動 (腕立て伏せと同じ筋肉アップ)



**POINT!**  
ひじは少し曲げ  
たまま  
行いましょう。

一度に行う目安  
10回



- ◆椅子に深く座る
- ◆上体を前傾させ、おなかをへこませる
- ◆両手で椅子の座面をしっかり押し、肘を少し曲げる

- ◆腕に力を込めて、突っ張りながらゆっくりと2秒かけてお尻をあげる
- ◆2秒かけて元に戻す

### 2 イス 足あげ腹筋運動



**POINT!**  
背中中は少しだけ丸めて  
腰を反らさないように  
注意

一度に行う目安  
10回



- ◆両足を合わせて椅子に浅く座る
- ◆両手は椅子の横をつかむ
- ◆上体を少し後ろに倒し、お腹にギュッと力を入れる

- ◆ゆっくりと2秒かけて両ひざをできるだけ高くあげる
- ◆2秒かけて元に戻す

### 3 イス スクワット



**POINT!**  
両手を足の付け根とおなかで挟むよ  
うに腰を落とし、ひざがつま先より前  
に出ないように

一度に行う目安  
10回

- ◆足を肩幅より少し開いて立つ
- ◆背筋を伸ばしおなかをへこませる
- ◆両手は足の付け根に置く



- ◆椅子にお尻がつく寸前まで、ゆっくりと4秒かけて腰を落とす
- ◆4秒かけてゆっくり立ち上がる

## 会の後 運動

ストレッチをして、疲労回復！姿勢改善！

### 1 首の左右・前後ストレッチ



- ◆右の手を頭の上に乗せ、手の重さを感じながら首をゆっくり右へ倒す（10秒） 左も同様
- ◆両手を頭の後ろにかけ、手の重さを感じながら首をゆっくり前へ倒す（10秒）
- ◆両手の親指をあごにかけ、軽く押しながら首を後ろへ倒す（10秒）

### 2 上体ねじり ストレッチ



- ◆椅子に深く座り、両足をそろえる
- ◆背筋を伸ばす
- ◆上体をねじって背もたれに手をかける（10秒キープ） 左右行う

### 3 肩甲骨寄せ ストレッチ



- ◆足を肩幅に開き、背筋を伸ばして立つ
- ◆両手を後ろに組み胸を張る
- ◆できるだけ肩甲骨を中央に引き寄せながら両手を引き上げて（10秒キープ）

### 4 背中腰 ストレッチ



- ◆机から少し離れ、肩幅より少し開いて立つ
- ◆手を机にかけ、お尻を後ろに突き出すように、上体を倒す（10秒キープ）

机が動かないことを確認して行いましょう

### 5 太もも ストレッチ



- ◆足を肩幅に開き、まっすぐ立つ
- ◆片手は机か椅子につかまり、反対の手でつま先を持つ
- ◆つかんだ足を後ろに引き上げる（10秒キープ）

転倒注意  
ひざが痛い方は無理のないように行いましょう

すべての運動をしなくてもOK！  
ひとつの運動でもよいので行ってみましょう(^o^)