



## ①エルボーニータッチ（膝と肘をくっつける有酸素運動）



1. 歩く
    - ・目線は前に、姿勢よく
    - ・足の裏全体でしっかり床を踏む
    - ・両腕は左右に軽く振る
  2. 慣れてきたら膝を上げていく
    - ・片足に体重をかけて足を上げる
    - ・足のつけ根から大きく膝を上げる
- ◎少しずつ、膝と肘をくっつけていく



3. バランスが取れてきたら膝を少し止めてみる
  - ・背中が丸まらないように
4. もう少しできる方は、膝と肘をくっつけてみる

## ②スクワット（椅子を使ったスクワットの運動）

1. 両足を肩幅に開く
    - ・目線は前に、つま先は外側
  2. 両手を前に軽く組む
  3. おしりからゆっくり、後ろにある椅子に腰かけるように
    - ・つま先、かかとは浮かない、膝が前に出ないようにする
    - ・上体の動きがぶれないように注意する
  4. おしりを引いて、ゆっくり起こす
- ◎椅子があることでおしりが落ちたり、姿勢が上手く保てているか確認できる



## ③踏み出し

1. 両足を肩幅くらいにひらく
2. 歩く時と同じように前足を踏み出す、戻すを繰り返す
  - ・前後の膝を軽く曲げる
  - ・後ろ足のかかとは上げる
  - ・徐々に足を置く位置を遠くする
  - ・前足で踏み込んで、蹴って戻す



- ・踏み込んだ足の膝とつま先は同じ方向に
- ・体の位置は前後に倒れずにまっすぐに



- この運動方法の動画は順次、町公式YouTubeで視聴できます。
- これまでの「立山町メタボ予防通信」は町ホームページからご覧いただけます。

「町公式YouTube」 「町ホームページ」  
こちらのQRコードでアクセスできます⇒



<お問い合わせ先> 立山町保健センター  
電話：463-0618（平日8:30~17:15）  
住所：立山町前沢1169 元気交流ステーション3階

表面もご覧ください