



# 足腰を痛めないための体操

## ワンポイント・アドバイス!

Point

1

### 体を前に倒すときの姿勢



× 悪い例



○ 良い例

腰を丸めず、骨盤をしっかり倒します。

Point

2

### 肩や首まわり



× 悪い例



○ 良い例

首を大きくうしろにまわさない。

Point

3

### 立ち姿勢・足踏み



× 悪い例



○ 良い例

体重の重心が、足の中心にくるようにする。  
なるべく小指側に体重がのらないように注意しましょう。

Point

4

### スクワット



× 悪い例



○ 良い例

背中をまるめずお尻をしっかり後ろに引いて、  
膝はつま先より前に出さないようにする。  
膝を痛めることがあるので、正しい姿勢で行いましょう。

いつまでも  
若々しい体づくりを!

ほほえみ元気体操推進員は、川崎市役所保健福祉センターで実施するほほえみ元気体操推進員養成講座を卒業した方々です。

川崎区の皆様の健康づくりを、お手伝いしています。



問い合わせ先

川崎市役所保健福祉センター  
地域保健福祉課

TEL 044 (201) 3216  
FAX 044 (201) 3291

健康運動指導士  
体操指導: 小田 祥大  
音楽療法士  
ピアノ演奏・編曲: 守 重 絵美子

発行月日/2010年2月1日