

毎日の仕事、家事が忙しくて運動する時間がない…  
それなら日々の生活の中に眠っているチャンスを見逃さないで！  
テレビを観ながらこの運動をするだけでこんな効果があるんです♪



# ガッツポーズスクワット

静岡産業大学 江間諒一 准教授監修



## 1 肩を内側から大きく回す

平泳ぎのイメージで肩を内側から大きく回していき、同時に膝も曲げていきます。ゆっくり下ろすことがポイントです。

下半身強化

フレイル予防

に効果あり！



## 2 さいかてんうで 最下点で腕はガッツポーズ

この時手はパーからグーになります。猫背にならず、背筋をしっかり伸ばしましょう。



## 3 からだ どうじ うで うえ つ だ 身体と同時に腕を上突き出す

上がる時は素早くを意識しましょう。目安は1日あたり10×3セットです。



## 太陽からビタミンDを摂取

日光を浴びることで、体内にビタミンDが生成されることをご存じでしょうか？ビタミンDは、カルシウム吸収を促し、骨格を健康に維持する働きをします。食事だけでは1日に必要なビタミンD量を摂取することは大変です！1日15～30分を目安に外で身体を動かす習慣を身に付けましょう！

家でも実際にやってみよう！ 発行：磐田市 協力：ジュピロ磐田