



3PM

子どもが楽しそうにのびのび遊ぶ姿は癒される★

## チェスト・プレス

胸の前で手のひらを押し合います。



背筋を伸ばし、胸の前で両手の手のひらを合わせ、10秒間、力強く押し合います。

POINT /

胸の前で合わせた腕は地面と平行にし、手は下がらないようにしましょう。

パースならでは！

## 大きな木陰で子どもを見守る

パースには至るところに公園があり、大きな木陰もたくさんあります。お子さんを遊具で遊ばせている間、まぶしい日差しからちょっと逃れてやってみましょう。

一度に行う  
エクササイズ目安

10秒×1セットで1日3セット

ここに効く

胸周り

気をつけよう！

合わせた手が胸から遠くならないようにします。



パースならでは！

## 刈り揃えられた芝生の上でリラックス

パースのあちこちに、きれいに生え揃った芝生がある公園を目にします。その芝生の上に横になり、大自然を感じながら行なえるエクササイズです。

一度に行う  
エクササイズの目安

左右10秒×1セットで1日2セット

ここに効く

肩周り・わき腹



体の片側を下にして横になり、両足を軽く曲げます。



地面側の腕で体を支えるようにして上体を起こし、腰を上にあげます。そして、その状態で15秒間キープし、元に戻します。次は反対側を下にして、同じ動作を繰り返します。

気をつけよう！

肩に力が入り過ぎないようにします。

