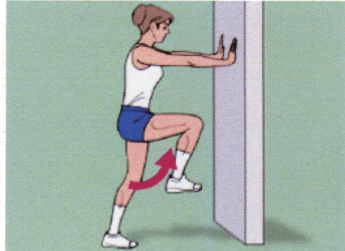


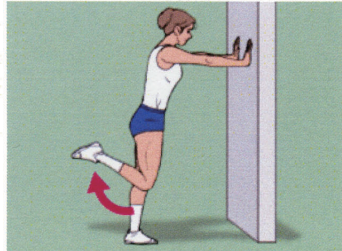
てんとう虫テスト運動実践メニュー

判定票の運動例を1週目として、1ヵ月分の運動実践メニューを作成しました。無理のない範囲で実践してください。

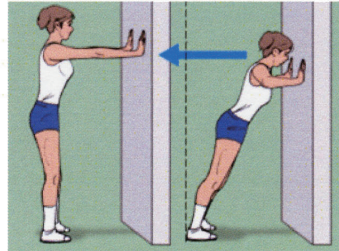
第2週



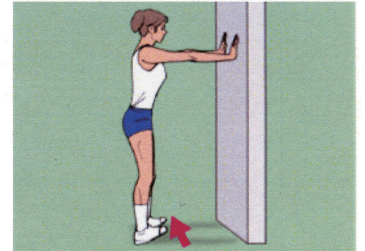
壁でもも上げ
左右5回×3セット



壁でひざ曲げ
左右10回×3セット

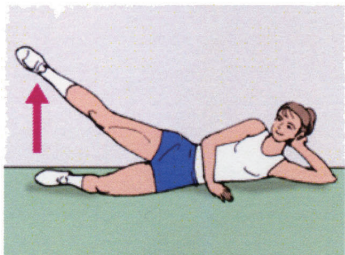


壁で腕立て
10回×3セット

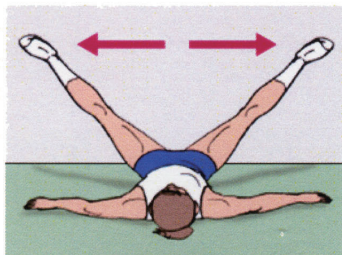


壁でつま先上げ
10回×3セット

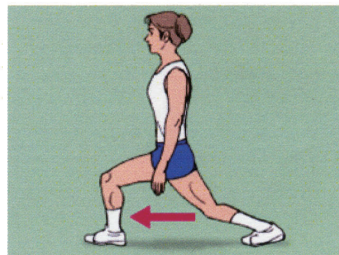
第3週



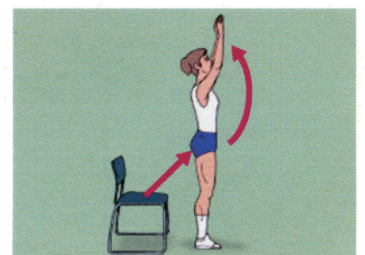
壁で足あげ
左右10回×3セット



壁で開脚
10回×3セット

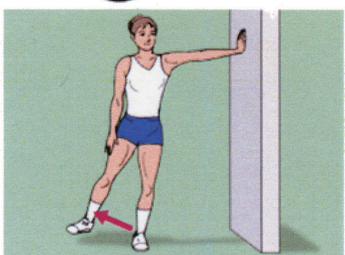


前方踏み出し
左右10回×3セット

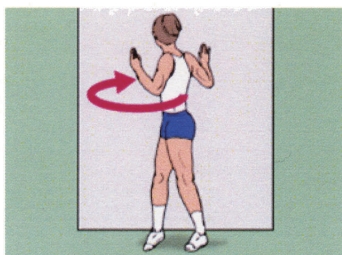


立ち上がりながらバンザイ
10回×3セット

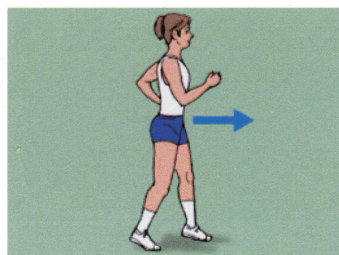
第4週



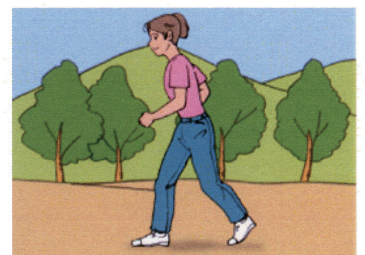
壁で片足上げ
左右10回×3セット



壁で上体ひねり
左右5回×3セット



つま先歩行
5m×3セット



ウォーキング
30分

前回結果との比較

前回結果	BMI: 27	↑	手伸ばし: 7	↑	2ステップ値: 1.2	↑	立ち上がり: 両足40cm	→
------	---------	---	---------	---	-------------	---	---------------	---

前回より向上3つ、低下なしという結果です。低下がなくても各項目にてんとう虫が点灯していない場合、継続的な運動を行い、次の測定ではてんとう虫を点灯させましょう。