

# 第1回 スマートエクササイズってなに？

## ★はじめに

これから2か月間、あなたに実践していただくのは

### 《スマートエクササイズ》

という運動プログラムです。

このプログラムの詳しい運動メニューについては、毎週1回メールでお届けします。あなたの日常生活のなかで、できる範囲、また、できるタイミングで実践していきましょう♪

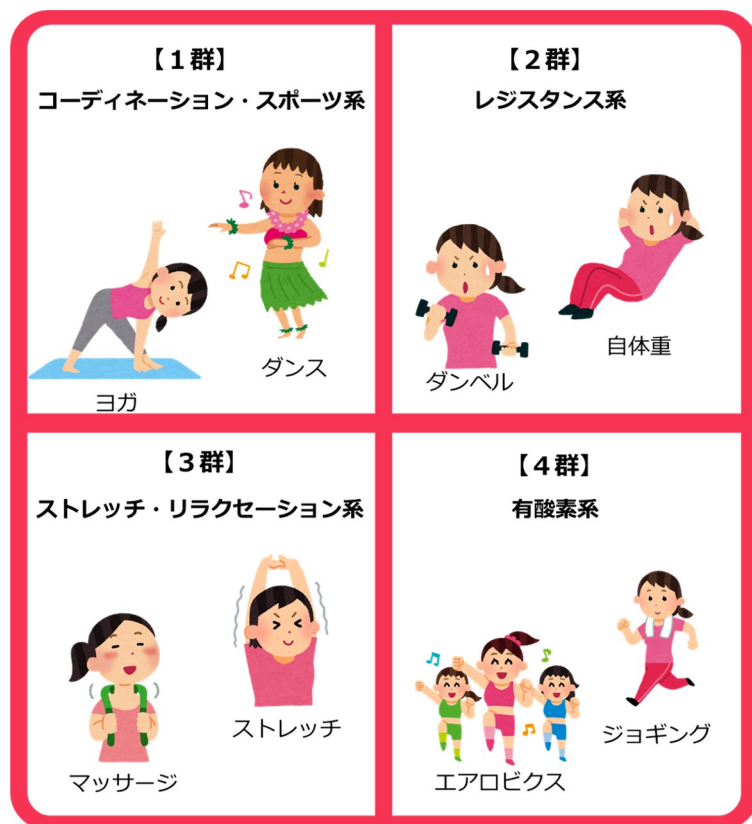
**大事なことは、ムリせず、こまめに身体を動かすことです！**

## ☆スマートエクササイズってなに？

スマートエクササイズとは  
運動を4つのカテゴリに分けて、

**「どのような運動に」  
「どのくらい時間をかけるか」**

を自ら考えながら  
実践していくものです。



毎日の食事と同じように、バランスよく様々な運動ができるよう、これから取り組んでいきましょう！

★次回の配信では、1群の具体的な運動メニューを紹介します！！

# 第6回 3群の運動メニューを実践!!

今回は3群（ストレッチ・リラクゼーション系）の  
運動メニューを紹介します

## タオルを使ってストレッチ

タオルを使えば、かゆいところに手が届く♪  
（身体の奥までほぐすという意味で）

タオルの両端を持って、  
バンザイー、バンザイー



タオルの両端を持ったまま、  
両腕を背中側へくるりんぱ



タオルの両端を持って、  
片方は後頭部、もう片方は腰あたり。  
上下に動かす（乾布摩擦っぽく）



タオルの両端を持って、  
ふくらはぎ・膝裏・モモ裏を  
スーリスリ擦る



動画を見て、一緒にチャレンジ→→→



これらのメニューを週2-3回程度実践しましょう!!

★次回は、4群の具体的な運動メニューを紹介します!!