やってみよう！
高岡やったつもり体操～PART2～

1．二上山に登ったつもり（階段歩き）

＜40回×2～3セット＞

うでをふって
テンポよくしましょう！

階段を使って上り下りをしましょう。

2．雨晴海岸で海水浴をしたつもり（腕回し）

＜10回×2～3セット＞

目線を
上げて

大きな円を
描くように

両腕を上にのばし
大きく回しましょう。（左右交互）

3．大仏になったつもり２（スクワット）

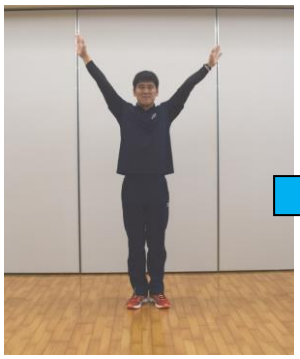
＜左右５回×２セット＞

ひざとつま先の
向きをそろえて
身体はまっすぐに！

左右交互に脚を前に出して
スクワットをしましょう。

4．深呼吸　～　合掌

何もしたくない日は、
深呼吸だけでＯＫ！



肩の力を抜きリラックスした状態で
深呼吸しましょう。

想い出のスポーツシーンを募集します！

涙の決勝戦や感動エピソードなど、イイ話を送っていただけませんか？
200 字程度、氏名（ペンネーム可）、年齢、電話番号を明記し、
下記まで。（メール可）
お寄せいただいたイイ話を次号に掲載したいと思っています。
お待ちしています！

家の中で「高岡でやったつもり」になりながら
できる体操のパート2です。
無理せずできる範囲でやってみましょう！
動画でもご覧いただけます(^^)/
☆動画→https://youtu.be/lPqRBRLNQNs

チャンネル登録

よろしくお願いします！！

（公財）高岡市体育協会
高岡市古城 1-8（東洋通信ｽﾎﾟｰﾂｾﾝﾀｰ内）
TEL 26-5225　FAX 26-5210
MAIL taikyo@takaoka-sports.jp