

# 雪かき前のぽかぽか体操♪ (雪かき体操)



## <実施上の注意点>

- ・足元が安定している場所で行いましょう。
- ・膝や腰などの関節に痛みがある場合は、中止するか痛みのない範囲で行いましょう。

①肩 腕をまわし5回→反対も！ ②足首 片足を大きく後ろに引きましょう。



\*安全のため、スコップなどにつかまって行いましょう。

③股関節、内もも 足を大きく開き、片足ずつ深く曲げて往復5回！



④重心を低くしながら太ももに力を入れて雪かき動作5回！×左も同じ回数行いましょう。



⑤肩、背中 上体を前に倒します。 ⑥首 頭を横に倒します。5秒ずつ反対も×2回 ⑦胸 両手を大きく開きましょう。

## 雪かきの消費カロリーの目安 (20分)

【体重 50 kg】…約 100 ㎩ cal

\* パナナ (普通の大きさ) 1 本分

【体重 60 kg】…約 125 ㎩ cal

\* パナナ (大) 1 本分

【体重 70 kg】…約 150 ㎩ cal

\* パナナ (普通の大きさ) 1 本と 3/4 分



寒さは血管を収縮させるので、雪かきを行う時は首元、足首、手首などの防寒対策をしっかりと行ってください。

雪は塊になると相当な重さとなり膝や腰への負担になります。準備運動をしっかりと行い、安全に行いましょう！

