



エッグサイズ～ここから始まる～

動作時の左右バランスや姿勢の保持が必要となり難易度は高くなりますが、総合的な体力の向上を目指すことができます。

< 立位運動 >

【たてライン のび ↔ ちぢみ運動】

【爪先はりつけ足踏み運動】

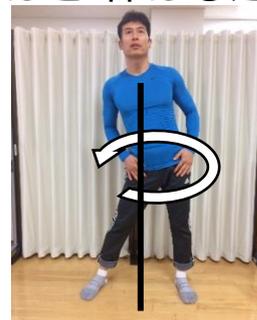
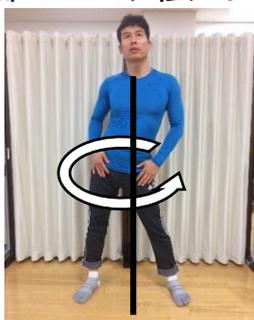


- ①お腹をたてに引き伸ばしながら肩を下げ肘を引き胸を張ります。
- ②全身を丸めるように膝を曲げ肘と肘を近づけます。
- ①～②をゆっくり5回繰り返します。

足の指をひろげるように床にしっかりとつけたまま、かかとを交互に上げます。爪先、膝の向きを前にそろえて壁には軽く手を添えるだけで体はまっすぐに保ちます。

【脚のつけ根 ふくらはぎ 伸ばし運動】

【脚のつけ根 ふくらはぎ 伸ばし運動】



片足をまっすぐ後ろに下げかかとまでしっかり床についたら前の足をゆっくりまげます。下げた左足のつけ根とふくらはぎをストレッチします。

脚のつけ根をまんべんなく丸く回します。右10回、左10回、頭の位置はなるべく変えずゆっくりとまわします。

