



エッグサイズ～ここから始まる～

ちょっとした道具を使って運動に軽い刺激を与えてみるのはいかがでしょうか。ボールは手に入れやすくあつかいやすい道具です。

< ボールを使ったエクササイズ Part① >

【 足底 ボール乗せ 】



土踏まずを中心に少しずつずらし足裏全体にボールの感触を味わわせます。

【 足底 ボールころがし 】



股・膝・足の関節でコントロールしながらボールを前後・左右・円に動かします。力まらずなめらかに行います。

【 ボールはさみ膝ゆらゆら】



なめらかに出来る速さと振り幅で左右対称にリズムカルにゆらします。上体（頭や肩）はなるべくリラックスさせます。ボールを挟むことで、足どうしの感覚を保ち連帯感を持たせながら、さらに内股の引き締めも行います。尻・腹・腰も少し運動が起こります。足底の左右の重心移動も起こります。

