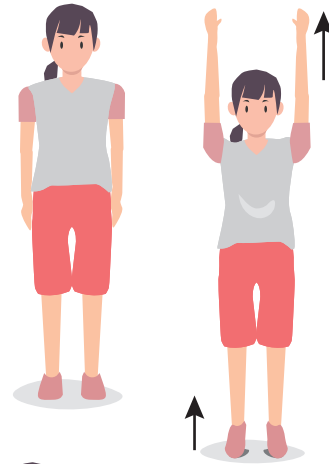


## 第1週-1 背伸び

上に向かって大きく手を伸ばし、できるだけ高く背伸びしたままキープしよう

- ・手と頭を出るだけ高い位置でキープする
- ・手や肩が前の方にずれないように気をつける
- ・力まず、シュッと伸びるように

(15-20秒 × 3セット)



## 第1週-4 足踏み

その場で素早く足踏みしよう

- ・できるだけ素早く行う
- ・かかとが一直線にお尻に向かって上がってくるようにひざを曲げる
- ・太ももを持ち上げるイメージではない
- ・ひざは自然と持ち上がるイメージ

(15-20 × 3セット)

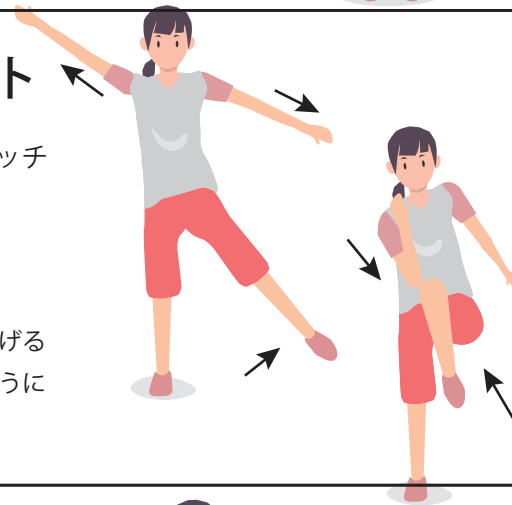


## 第1週-2 バランスツイスト

片方のひざと反対側のひじを体の前でタッチさせる。左右を入れ替えて交互に行う

- ・ゆっくり丁寧に
- ・背中が丸まり過ぎないように気をつける
- ・こしで曲げずに股関節（こかんせつ）を曲げる
- ・支えてる方のひざはできるだけ曲げないように

(10-15回 × 左右3セット)

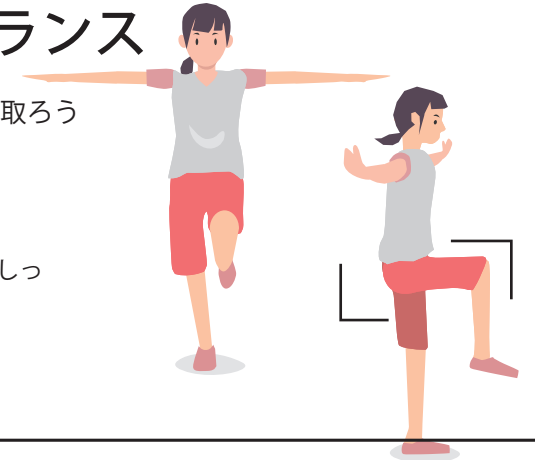


## 第2週-1 片足T字バランス

両手を大きく広げて片足でバランスを取ろう

- ・ひざとこしの角度は90度
- ・背筋はしっかりと伸ばす
- ・手を地面と水平になるように指先までしっかりと伸ばす

(20-30秒 × 左右2セット)

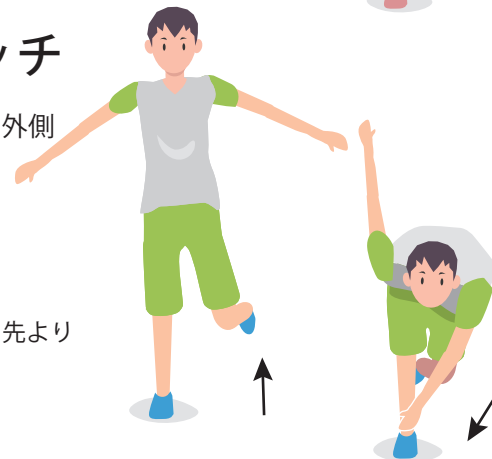


## 第1週-3 片足くるぶしタッチ

片足でバランスを取って、立っている方の外側のくるぶしを反対の手でタッチする

- ・ゆっくりと丁寧に行う
- ・背中が丸まり過ぎないように気をつける
- ・支えてる方のひざを曲げる時に、ひざがつま先より前に出ないように注意

(10-15回 × 左右2セット)



## 第2週-2 こかんせつ回し

片足立ちで、浮かせた方のこかんせつ（\*こしの骨）を外回り・内回りで一往復させよう

- ・上半身が動かないように注意
- ・こかんせつだけで回し、こしが動かないように
- ・できるだけ大きく回す

(10回 × 左右2セット)

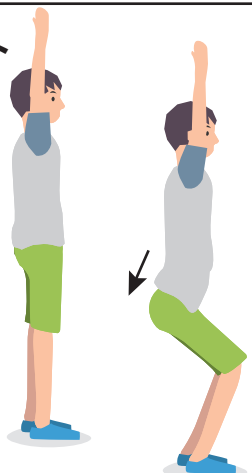


## 第2週-3 オーバーヘッドスクワット

お尻を後ろに突き出すように両手を上げてスクワットしよう

- ・ひざがつま先よりも前に出ないように
- ・お尻を後ろに突き出すように
- ・手と体は真っすぐ
- ・姿勢を保ちながら下げられるところまでこしを落とす

(15-20回 × 3セット)

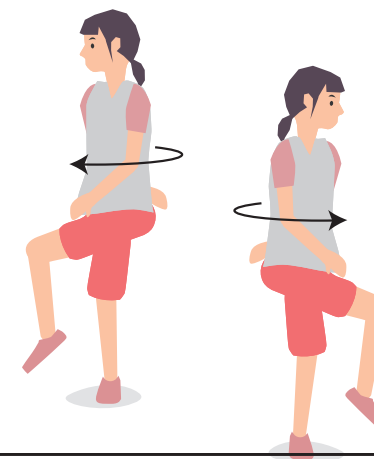


## 第3週-2 ボトムタッチ

片足立ちで、上半身をひねって、両手で反対側のこしの骨の外側を同時にタッチしよう

- ・バランスを崩さないようにこしから上でひねる
- ・背筋が伸びるようにして、猫背にならないように

(10-15回 × 左右2セット)

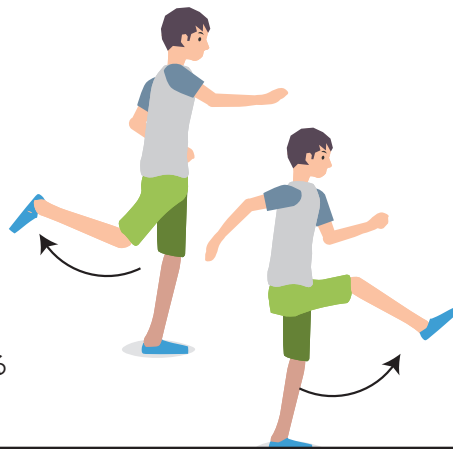


## 第2週-4 振り子

片足で立って、浮かせた方の足を大きく前後にふってみよう

- ・できるだけ力を抜いて、足を振る
- ・後ろに引くときにちょっと力を入れて、前に振るときは力を抜く
- ・上半身はブレないように
- ・うでも大きく振って、体全体を使ってあしを振る

(15-20秒 × 左右2セット)



## 第3週-3 ワンレッグランニング

片足立ちで走るように、浮かせた脚を前後に動かそう

- ・支えてる足のひざがつま先よりも前に出ないように (ひざを曲げ過ぎない)
- ・スムーズに、素早く動くように意識
- ・背筋は伸ばしたまま、猫背にならないように
- ・体ごと動かさず、股関節 (こかんせつ) をしっかりと動かす

(10-15回 × 左右2セット)

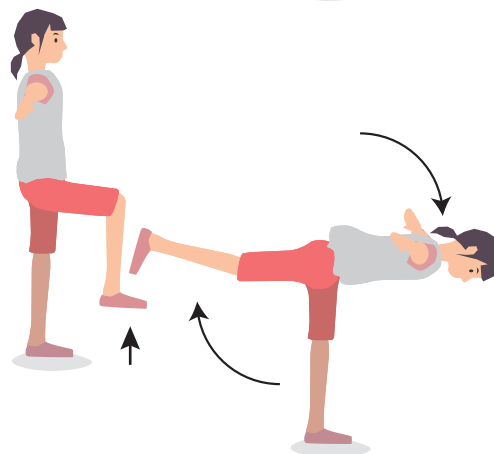


## 第3週-1 エアプレーン

片足T字バランスの姿勢から、頭から足まで一直線になるよに体を前に倒してみよう

- ・両手、体、伸ばした脚が地面と水平になっているか、姿勢をチェックしてもらう

(15-20秒 × 左右2セット)



## 第3週-4 振り子(横)

片足で立って、浮かせた方の足を大きく左右に振ろう

- ・できるだけ力を抜いて
- ・上半身がブレないように意識
- ・おなかの横の筋肉も使って足を振る

(15-20秒 × 左右2セット)

