

家の中でやってみよう

体幹バランストレーニング

・わからないときは、おうちのひとにきいていっしょにやってみよう！！

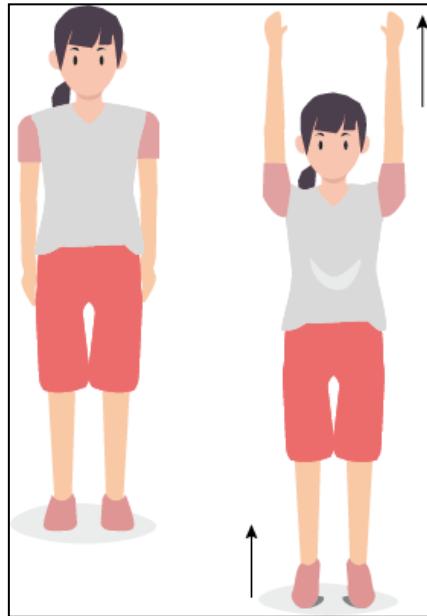
1、背伸び

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

ポイント

- ・手と頭をできるだけ高い位置でキープする
- ・手や肩が前のほう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

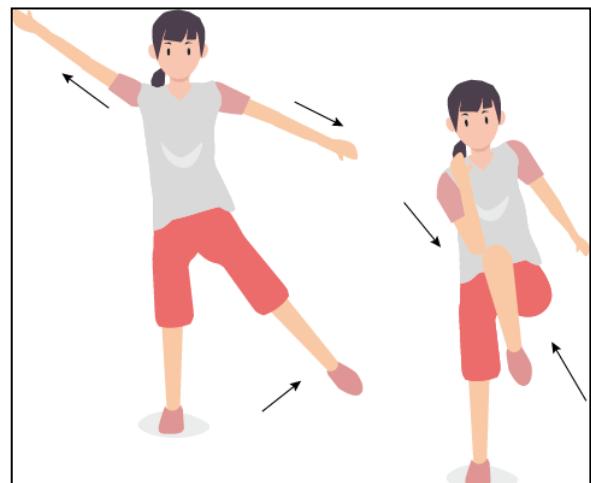


2、バランスツイスト

かたほう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

ポイント

- ・ゆっくりていねいに
- ・背中が丸まりすぎないように気をつける
- ・こして曲げずに股関節をまげる
- ・支えてい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

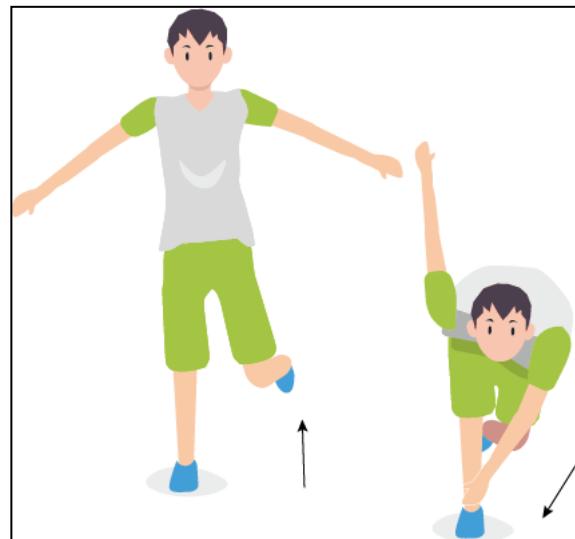


3、片足くるぶしタッチ

片足でバランスをとって、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

ポイント

- ・ゆっくりといねいにおこなう
- ・背中が丸まりすぎないように気をつける
- ・支えている方のひざを曲げる時に、ひざがつま先よりも前にでないように注意
- ・10～15回×左右2セット

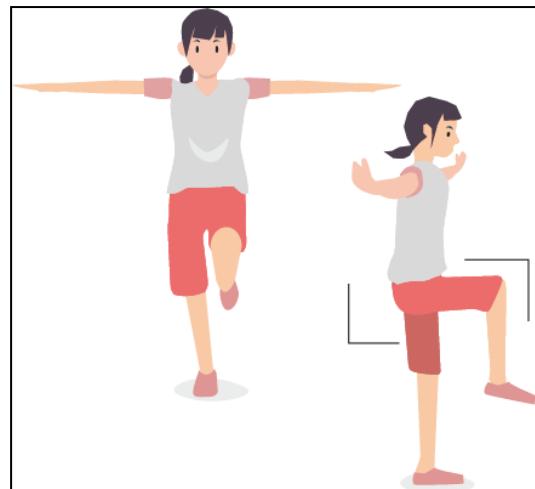


4、片足T時バランス

両手を大きく広げて片足でバランスをとろう

ポイント

- ・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

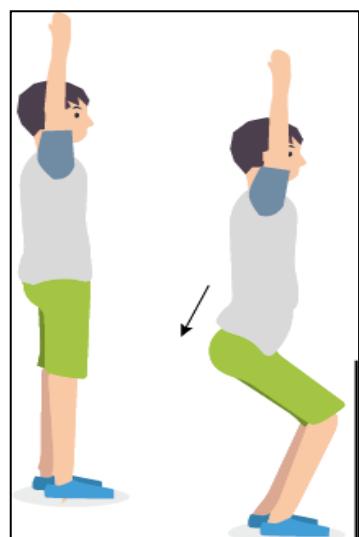


5、オーバーヘッドスクワット

お尻を後ろに突き出すように両手を挙げてスクワットしよう

ポイント

- ・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
- ・手と体はまっすぐ
- ・姿勢をたも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



6. 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

ポイント

- ・できるだけ力をぬいて、足をふる
- ・後ろに引くときにちょっと力をいれて、前にふるときは力をぬく
- ・うでも大きくふって、体全体を使ってあしをふる
- ・15~20秒×左右2セット

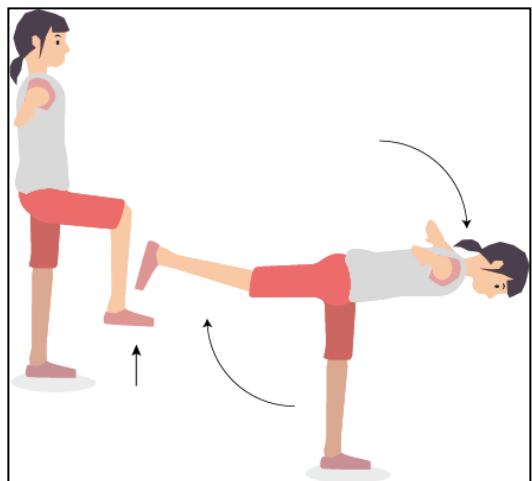


7. エアプレーン

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うに体を前に倒してみよう

ポイント

- ・両手、体、伸ばしたあし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



8. ワンレッグランニング

かた足立ちで走るように、うかせたあしを前後に動かそう

ポイント

- ・支える足のひざがつま先よりも前に出ないよう (ひざを曲げすぎない)
- ・スムーズに素早くうごくようにいしきする
- ・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、股関節をしっかりと動かす
- ・10~15回×左右2セット



9、振り子

かた足で立って、うかせて方の足を大きく
左右にふろう

ポイント

- ・できるだけ力をぬいて
- ・上半身がブれないように意識する
- ・おなかの横の筋肉も使って足をふる
- ・15~20秒×左右2セット

