

家の中でやってみよう

体幹バランストレーニング

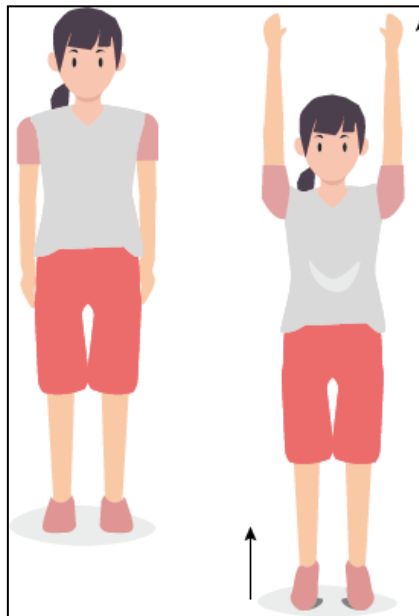
・わからないときは、おうちのひとにきいていっしょにやってみよう！！

1、背伸び

上に向かって大きく手を伸ばして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

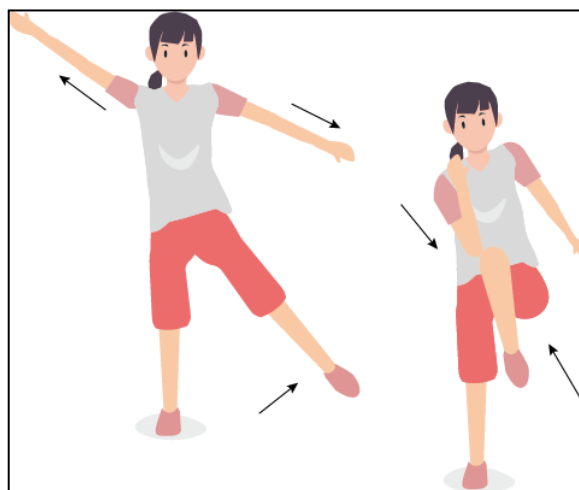


2、バランスツイスト

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

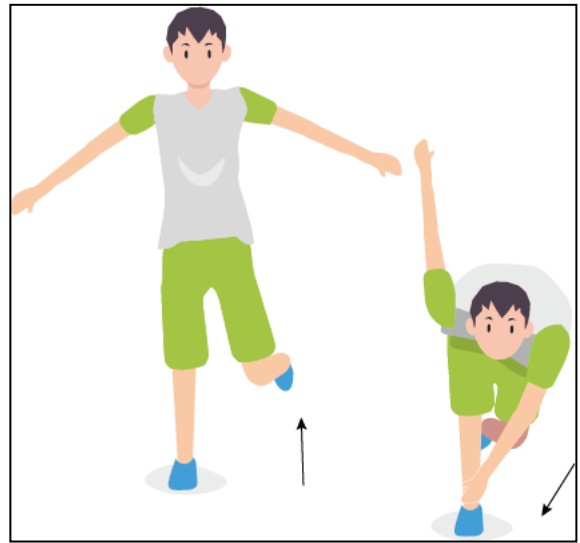


3、片足くるぶしタッチ

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

- ・ ゆっくりとていねいにおこなう
- ・ 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

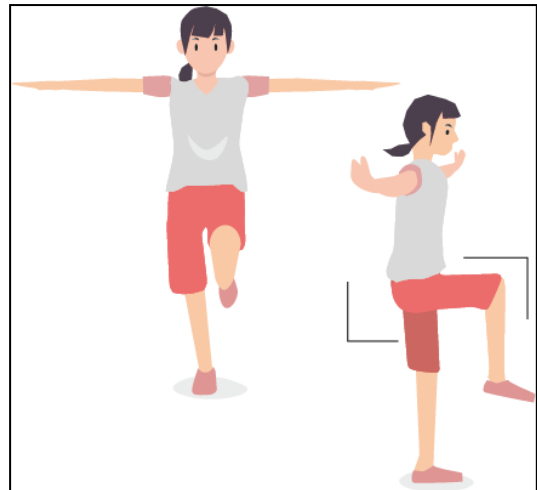


4、片足T時バランス

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

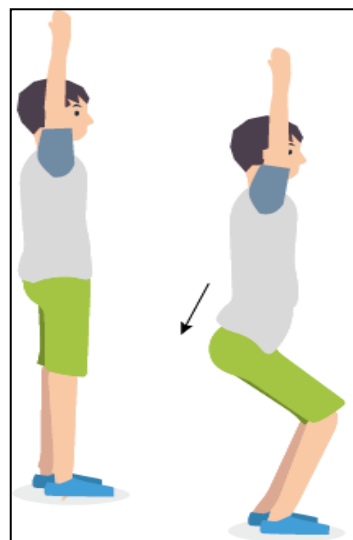


5、オーバーヘッドスクワット

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

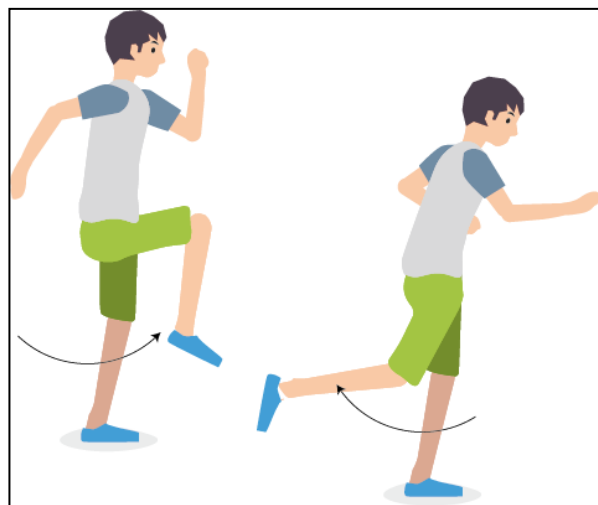


6、振り子

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

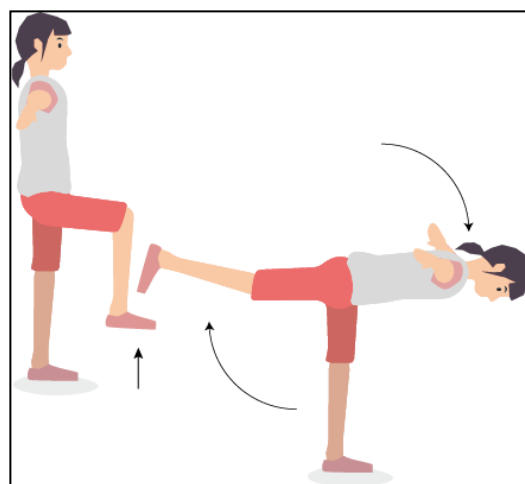


7、エアプレーン

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（ひざを曲げすぎない）
- ・スムーズに素早くうごくようにいきする
- ・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
- ・上半身がブレ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

