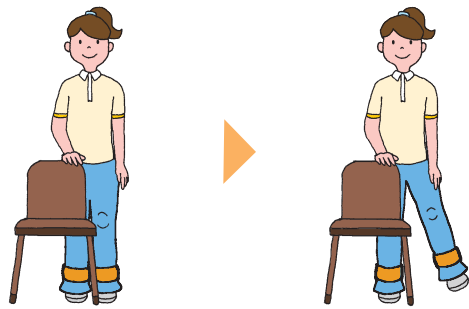


11

足の横あげ運動



座って行う場合



ポイント 体が横に倒れないように、しっかり起こしておきます

- 「1、2、3、4」でゆっくり右足を横にあげます
- 「5、6、7、8」でゆっくり元に戻します
- 左右4回ずつ2セット行います

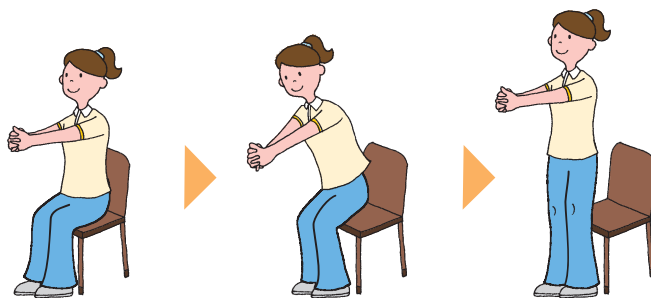
- 「1、2、3、4」で片足を横に開きます
- 「5、6、7、8」で戻します
- 左右4回ずつ2セット行います

バランス・協調体操

12

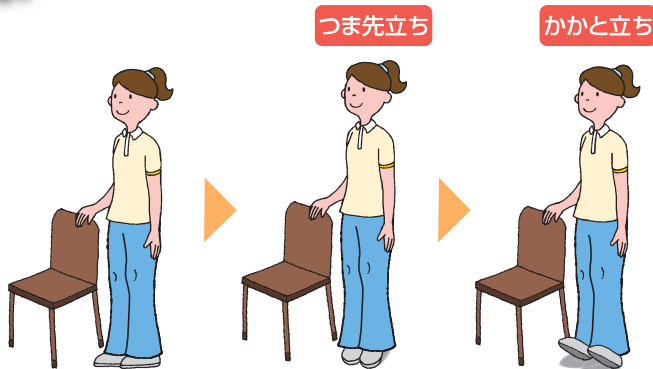
立ち・すわり運動

- 両手を組んで、肩の高さにあげます
- 「1、2、3、4」でお辞儀をしながら、重心を前にかけ、お尻が浮いたら膝を伸ばして立ちあがります
- 「5、6、7、8」でゆっくり座ります
- 4回を2セット行います

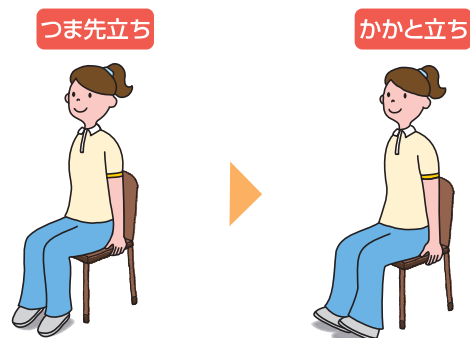


13

つま先立ち・かかと立ち



座って行う場合



- つま先立ち** • 「1」でかかとをあげて「2」で下ろします
これを8呼吸間2回行います
- かかと立ち** • 「1」でつま先をあげて「2」で下ろします
これを8呼吸間2回行います

- つま先立ち** • かかとを少し後ろに引きます
• 「1」でかかとをあげて「2」で下ろします
これを8呼吸間2回行います
- かかと立ち** • 足を少し前に出します
• 「1」でつま先をあげて「2」で下ろします
これを8呼吸間2回行います