

「体を支える」力をアップ させる体操

テーマ

膝



Exercise

11

A 立って行う運動

立って体を支えてみましょう。肩幅に足を開いて軽く膝を曲げて左右に体重を移動します。

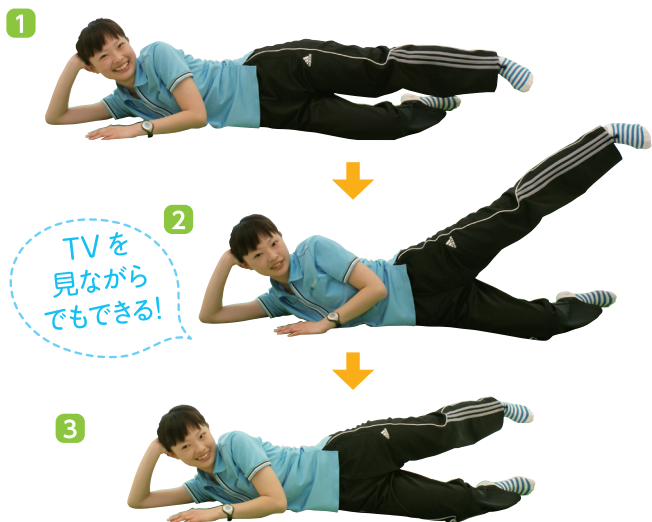
POINT

棒やタオルを持って手も一緒に振ったりしてもよいですよ！



B 横向きでの運動

横向きで上の脚を外側や後ろ側に動かす運動です。



POINT

体を支えるためには、お尻やもも全体の力が必要になってきます。続けるとちょっとキツイかな？



C バランスをとる運動

最後に安定して体を支えられるかバランスをとってみます。片足で立って、上げた足で数字の1から10まで書けますか？

POINT

しっかりバランスがとれないと難しいですよ。ちなみに私は…練習中です！（笑）



数字を書いてみよう！

8と…



今回の体操の
まとめ

運動の回数は10回くらいを一区切りにして無理せずに行ってくださいね。私はスポーツ観戦が趣味、というか大、大、大好きなので札幌ドームや厚別競技場に良く行きます。ドームの階段は膝に負担がかかるくらい多いので現在鍛えています。今度はドームや厚別でお会いしましょう!!



講師／横山 奈緒美