

Let's 片足立ち! !



いつでも手軽に片足立ち



教室が休講になり家の中で過ごす時間が多くなったみなさん。体、動かしていますか??
この機会に、片足立ちで体づくりをしましょう! 片足立ちは、筋肉とともに骨も鍛えることができる運動です。
壁やイスなど支えを持って行うことで、誰でも無理なく安全に行うことができます。

❖片足立ち

(左右各1分間を1セットとして2~3セット)



- 椅子や壁などをもち、片足立ちを行う。
- 余裕のある方は、手放してもOK
- 床に足がつかない程度に片足上げる。

<ポイント>

- 良い姿勢で行いましょう。
- 支えがあってもいいので片足立ちの状態を続けることが大切。

❖ふくらはぎのストレッチ

(左右各10~15秒)



- 足を大きく前後に開き、つま先は前へ向ける。
- 前側の足に体重をかけて、後ろ側の足の膝はしっかりと伸ばす。

