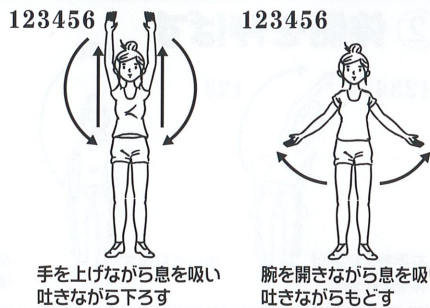


立って行う足元気体操

◎深呼吸

※体操の構成は、ストレッチ体操 → 足を鍛える運動 → ストレッチ体操 になっています

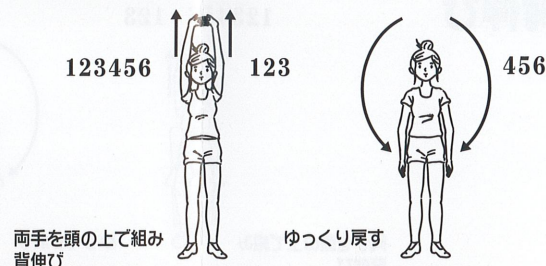
始めと終わりのストレッチ体操



手を上げながら息を吸い吐きながら下ろす

腕を開きながら息を吸い吐きながらもどす

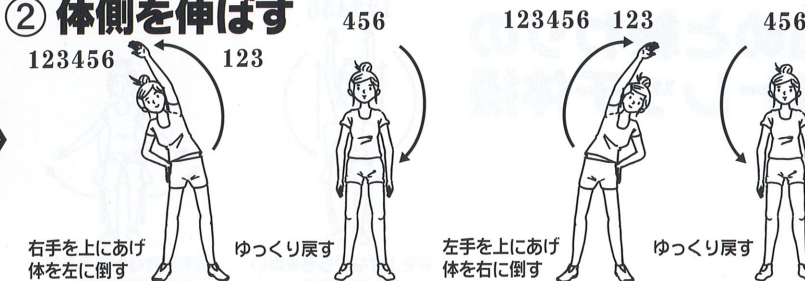
① 背伸び



両手を頭の上で組み背伸び

ゆっくり戻す

② 体側を伸ばす



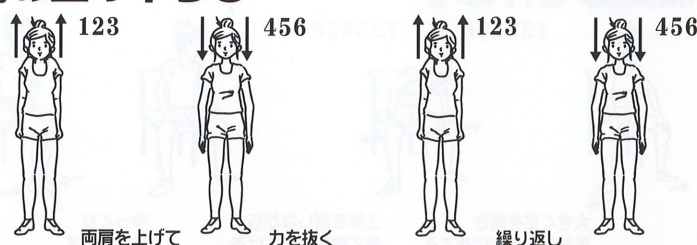
右手を上にあげ体を左に倒す

ゆっくり戻す

左手を上にあげ体を右に倒す

ゆっくり戻す

③ 肩の上げ下ろし

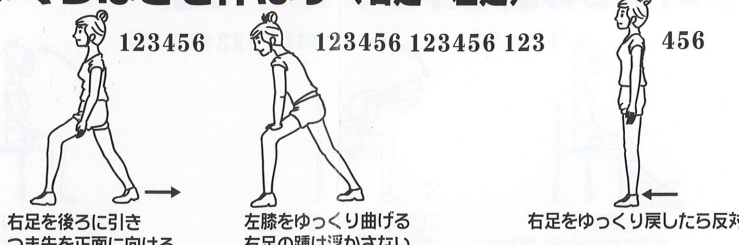


両肩を上げて

力を抜く

繰り返す

④ ふくらはぎを伸ばす (右足~左足)



右足を後ろに引きつま先を正面に向ける

左膝をゆっくり曲げる右足の踵は浮かさない

右足をゆっくり戻したら反対

⑤ 太ももの裏を伸ばす



足を肩幅に開きゆっくり体を前に倒す

両手を膝に当て膝を曲げてゆっくり体を起こす

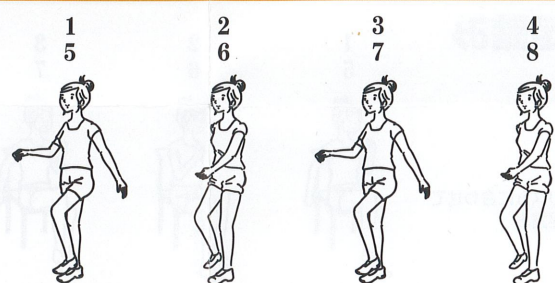
足を鍛える運動

※①~⑥は3回繰り返す



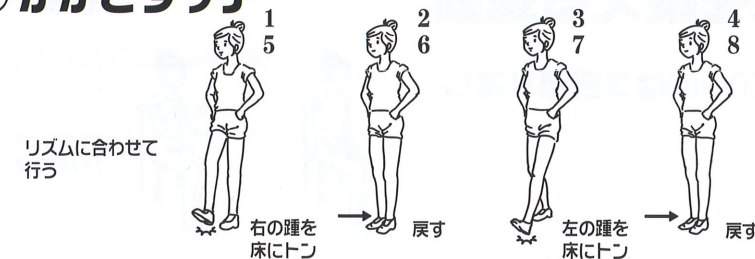
両手を振ってリズムをとる

① 足踏み



リズムに合わせて足踏み

② かかとタッチ

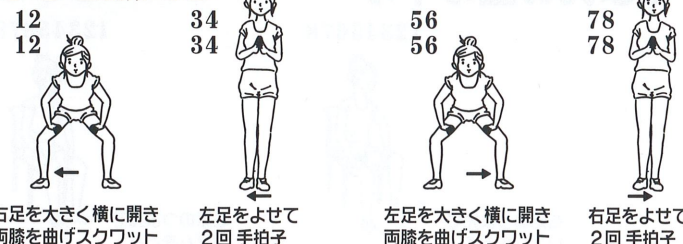


リズムに合わせて行う

右の踵を床にトントン 戻す

左の踵を床にトントン 戻す

③ 太ももを鍛える



右足を大きく横に開き両膝を曲げスクワット

左足をよせて2回手拍子

左足を大きく横に開き両膝を曲げスクワット

右足をよせて2回手拍子

④ 足の踏み出し



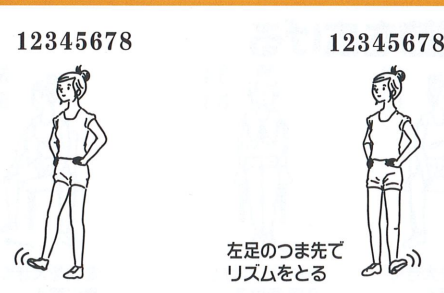
右足を大きく前に踏み出す同時に両手を広げる

右足を元に戻し2回手拍子

左足を大きく前に踏み出す同時に両手を広げる

左足を元に戻し2回手拍子

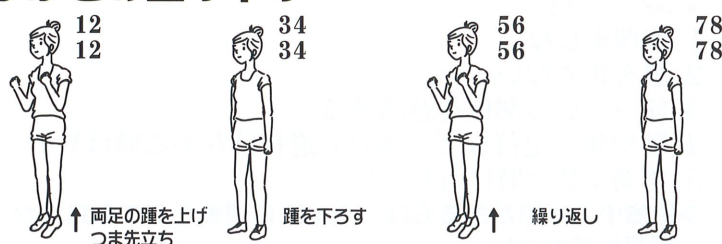
⑤ つま先上げ



右足のつま先でリズムをとる

左足のつま先でリズムをとる

⑥ かかとの上げ下げ

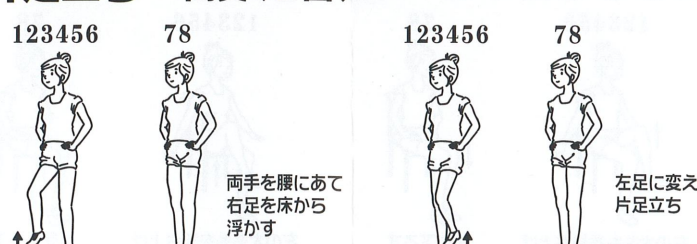


↑ 両足の踵を上げつま先立ち

踵を下ろす

繰り返す

◎片足立ち ~間奏(2回)~



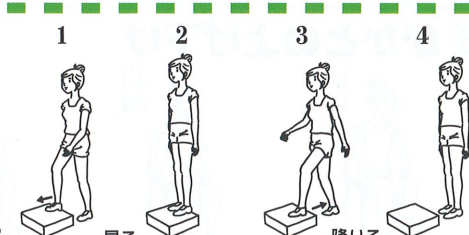
両手を腰にあて右足を床から浮かす

左足に変えて片足立ち

●ステップ運動

※足を鍛える運動の時に 行います

台の高さは、はじめは5cm程度の低い高さから行い、徐々に15cm程度まで高くしていきましょう



台を正面に置いて登り、登った足からそのまま後ろに降ります (ふらつく場合は、壁や机、手すりなどにつかまって行いましょう)