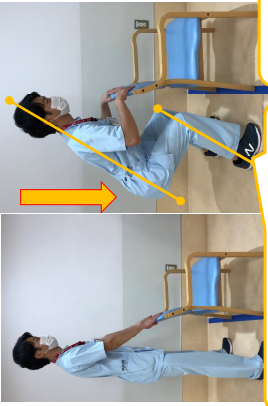


✓スクワット 10~20回×2セット

【目的】

脚の筋力を全体的に強化

【方法】
 背もたれなどにつかまり、
 両足を肩幅程度に開いて、
 背筋を伸ばして、
 膝をゆっくり屈伸します



からだの軸とすねの軸が平行に近くなるように意識します

内股やがに股にならないように意識します



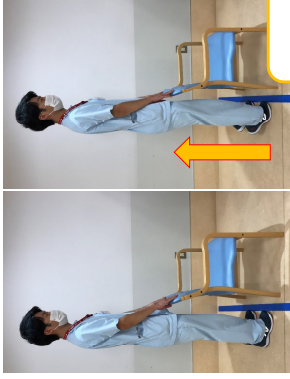
<正面から>

✓つま先立ち 10~20回×2セット

【目的】

ふくらはぎの筋力をつけ、バランス能力を向上

【方法】
 背もたれなどにつかまり、
 両足でゆっくりつま先立ちをし、
 ゆっくり元に戻ります



両足で余裕があれば、片足で行ってみましょう



✓継ぎ足バランス 20~30秒×左右3回

【目的】

両脚でのバランス能力を向上

【方法】
 背もたれなどにつかまり、
 足を縦にそろえて、
 一方のつま先と
 もう一方のかかとをつけ、
 バランスを取ります



難しいようであれば、つま先とかかとの間をあけてみましょう

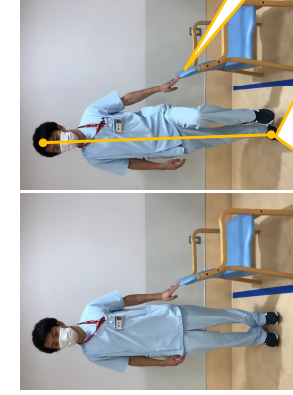
余裕があれば、手を放して行ってみましょう

✓片脚立ちバランス 20~30秒×左右3回

【目的】

片脚でのバランス能力を向上

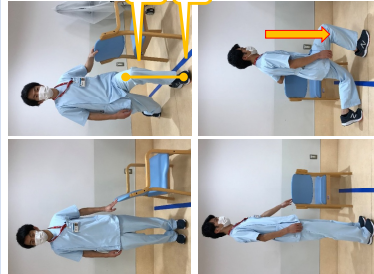
【方法】
 椅子の背もたれなどにつかまり、
 片足をゆっくり上げバ
 ランスを
 取ります



からだの軸がまっすぐになるように意識します

余裕があれば、手を放して行ってみましょう

✓フロントランジ 左右5回×2セット



内股やがに股にならないように意識します

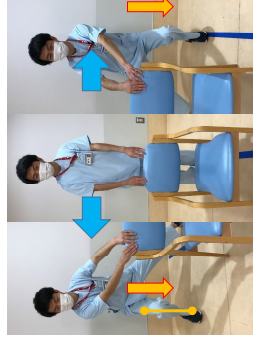
つま先をまっすぐ向けます

【目的】

脚の柔軟性、バランス能力、筋力を向上

【方法】
 椅子などにつかまり、片脚を前に踏み出し、
 腰を降ろして姿勢を低くします
 次に、前に出した脚を元に戻します

✓サイドランジ 左右5回×2セット



内股やがに股にならないように意識します

つま先をまっすぐに向ける

【目的】

脚の柔軟性、バランス能力、筋力を向上

【方法】
 椅子の背もたれなどにつかまり、片脚を大きく横に踏み出し、
 腰を降ろして可能な範囲で姿勢を低くします
 次に、横に出した脚をゆっくり元の位置に戻します