

「イスを使ってできる簡単体操4」【まなび百科】

イスを使ってできる簡単体操4

まだまだ外出がままならない状況です。お家時間を有効に使うために簡単体操をしてみませんか？今回は歩行に大切な筋肉の運動です。（イスに浅めに座って、背筋を伸ばして行います。）



① 右脚を持ち上げる。
(①～⑧まで1カウントずつ)



② 右膝を伸ばす。



③ 右膝を曲げる。



④ 最初の位置に戻す。



⑤ 左脚を持ち上げる。



⑥ 左膝を伸ばす。



⑦ 左膝を曲げる。



⑧ 最初の位置に戻す。



⑨ 両脚を持ち上げる。
(⑨～⑫まで2カウントずつ)



⑩ 両腕を脚と平行に
上げる。



⑪ 脚と腕を下ろす。



⑫ 最初の位置に戻す。



⑬ 腕を前で片脚で立つ。
(⑬～⑳は1カウントずつ)



⑭ 腕を前のままバラ
ンスをとる。



⑮ 両腕を横にする。



⑯ 両腕を上にあげる。



⑰ ⑯のまま静止。



⑱ 両腕を横に下ろす。



⑲ 手をイスに戻す。



⑳ イスに座る。

⑳～㉘ ⑬～⑳を逆の脚で行う。(1カウントずつ)