

8 足水平あげ

▶ 太ももに力を入れる

左足から/



1 2 3 4

左足を水平に上げ
つま先は上向きに

① のばす



② 上げる



③ のばす



5 6 7

足を上げたまま
つま先を3回動かす

右足も/



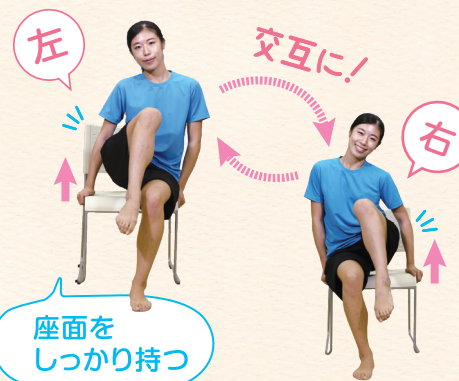
8

反対も行う

9 お尻あげ

▶ 脇を縮めるようにする

繰り返す (3回)



イスの座面を持ち
左のお尻を上げて、戻す

右のお尻を
上げて、戻す

10 ひざかかえ

▶ 太ももの裏を持ってOK

左足から/



1 2 3 4

左足をかかえ、胸にひきつける
反対も行う

8 片足バランス

▶ できる範囲で足をあげる

左足から/



1 2 3 4 5 6

両腕を広げ、左足を上げてバランスをとる

右足も/



7 8

反対も行う

9 体側のばし

▶ のばすほうの手首をつかむ



1 2 3 4

両手を上げて
左手で右手首を
つかむ

息を吐きながら
左手で右腕を引っ
張り、体を左に倒す

5 6 7

ひざを曲げて
さらに深く体を
倒す

8

反対も行う