

ひとりゆる元

「股また体操」

～座ったままの足踏みで足を上げる力を養う運動～



リズムに合わせ、上げ下ろしします

すねを擦るように、まっすぐあげます

足の下で手拍子2回♪

最後は足の上下で手拍子を1回ずつ！

◎運動方法

- ・音楽に合わせて「足を交互に上げ下げ」しましょう。
- ・両足のすねを「擦るように交互に上げ下げ」しましょう。
- ・「足の下で手拍子」をしましょう。
- ・「足の下で2回手拍子」をしましょう。
- ・「足の下と上で手拍子」をしましょう。

◎ポイント

- ・つまずきの予防や腰痛の予防に効果があります。
- ・できるだけ背筋を伸ばして
足をまっすぐ上へ上げましょう。

～安全に行うために～

- ・無理のない範囲、痛みのない範囲で大きく行いましょう。
- ・股関節が痛い場合は、手拍子を足の上で行いましょう。
- ・呼吸を止めずに行いましょう。