



立って運動ができる人用
椅子の背もたれにつかまるなどして、転倒には十分ご注意ください

コロナに負けない!

✓ 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、片脚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

✓ 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

✓ 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

