

歩きやすくなる体操

腕の振り

胸の動き

上半身も含めて

やっていきましょう！

- □ 楽に座って / 足踏み
 - ・ 左右差ありますか？
- □ 猫背で / 足踏み
 - ・ 足の重さはいかがですか？
- □ 胸を張って / 足踏み
 - ・ 足の重さはいかがですか？
- □ 腕を伸ばして / 体をひねる
 - ・ 膝を伸ばして外に開いたまま
- 踵を膝に近づける
 - ・ 両手は座面に
 - ・ 背筋は伸ばす！
- 少し休憩
 - ・ リラックス
- 足踏み
 - ・ 左右差をチェック
- □ 腕を伸ばして / 体をひねる
 - ・ 膝は閉じたまま
- □ 体を捻って / 踵で足踏み
 - ・ 体を捻ったまま！
- □ 脇を伸ばして / 踵で足踏み
 - ・ 足は開いて、胸を張る
- □ 腕を振って / 体を捻る
 - ・ 顔も後ろにひねる
- 足踏み
 - ・ 左右差をチェック
- □ バンザイ＋おじぎ / 踵上げ
 - ・ 膝は閉じたまま
 - ・ 胸を張って

- 深呼吸

- ・ 少し体の力を抜いてリラックス

- □足を前に出して / パタパタ

- ・ リラックス

- □膝を抱えて / 円を描く

- ・ キレイな丸を作ろう

- 脚の開きとじ

- ・

- 足踏み

- ・ 左右差をチェック