今月の運動　なりきりエクササイズ

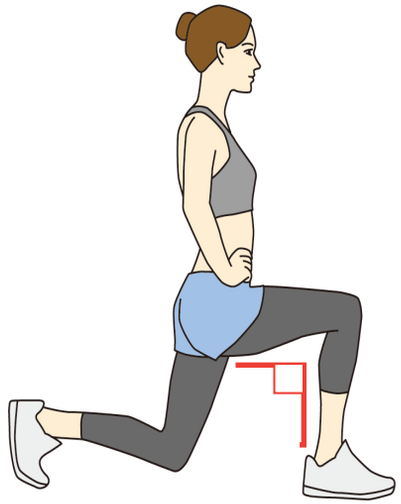
野球編
相撲編

今月はスポーツ動作を日常生活動作の能力アップにつなげる、「動」のなりきりエクササイズです。

野球選手になったつもりでエクササイズ

「動」の動きで歩行バランスと衣服などの着脱動作の維持・改善を目的に動作します。
前後・左右への重心移動や片足を動かしたときのバランス保持、腕・肩と体幹の連携なども意識して行いましょう。

[基本動作：ランジ]
背中はまっすぐ。
踏み出した側の膝がつま先より前に出ないようにします。



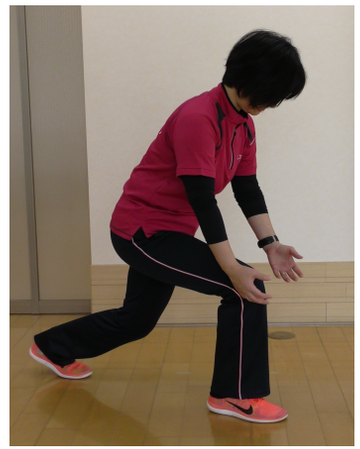
バランスを保ちながら
左右５回ずつ
体調に合わせて１～３セット
行いましょう。

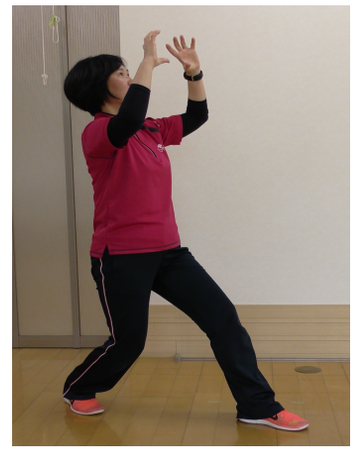
実際にボールをキャッチする、投球するイメージで動作します。

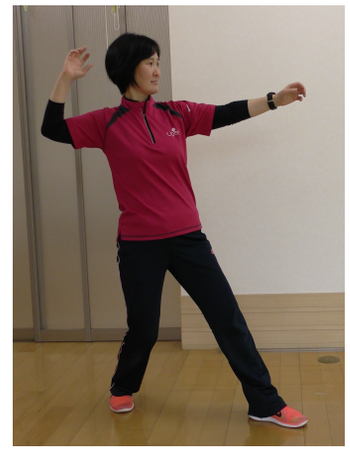
❶ 前や横に一歩踏み出し、膝を曲げて腰の高さでキャッチ。

❷ 後ろに一歩下がって、肘を上げた高さでキャッチ。

❸ 後ろに一歩下がって、振りかぶって投球ポーズ。
※反対の腕は伸ばして身体のバランスをとりましょう。







挑戦　動作に慣れたら軸足を変えて挑戦してみましょう！