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、「静」のなりきりエクササイズです。

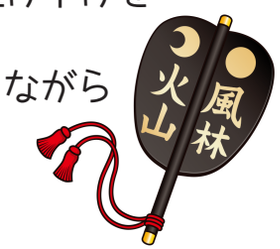
力士になったつもりでエクササイズ

「静」の動きで身体全体のバランス力と重心を意識しながら、下半身の維持・強化を目的に動作します。

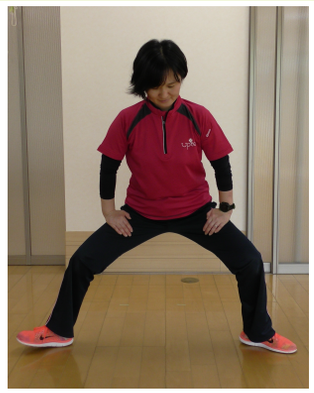
[基本動作：ワイドスクワット]

両足を広めに開き、つま先と膝の向きを揃えて立ちます。
背筋を伸ばした状態でお尻を後ろに引いて姿勢をつくります。

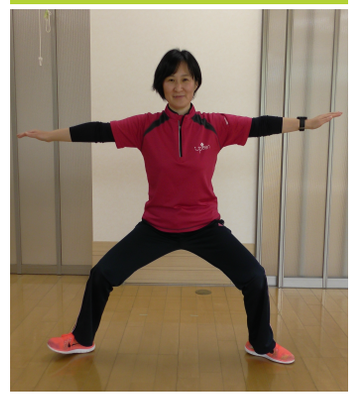
両足に同じように体重を乗せながら膝を伸ばしきらない程度に 10cm 程度上げ下げを繰り返します。
姿勢が崩れないように注意しながら動作しましょう。
体調に合わせて 10 回程度を 1 ～ 3 セット行います。



❶ バランスを保ったまま片方のつま先が浮ぐらい上げてみましょう。
（反対側も行います）



❷ 腕を開いて、１の動作を行います。
（反対側も行います）



❸ 足踏みをして、筋肉をほぐしましょう。

❹ 張り手のポーズです。バランスを保ったままゆっくりと腕を交互に動かします。
（写真右➡）

！挑戦！

動作になれたら、それぞれのポーズで左右交互 10 回を目安につま先を浮かせて行ってみましょう！