

# 今月の運動 アレンジ椅子立ち座り 応用編 1

## ●基本姿勢●

膝は90度を目安に曲げ、椅子に浅めに腰掛けます。  
肘を伸ばし、机の上に置きます。



## ●用意するもの●

- ①新聞紙ボール  
(新聞紙2枚程度をグレープフルーツ大に丸めたもの) 2つ
- ②滑り止めシート
- ③机
- ④椅子 (自宅の場合は、ダイニングテーブルと椅子など)



## 応用編 1 身体の引き上げ動作 手すりを使って階段を昇るときの腕の動き

①机の上に滑り止めシートを敷き、新聞紙ボールを置きます。

②新聞紙ボールをつかむように手を置き基本姿勢と同様に椅子に座ります。かかととつま先がしっかりと床についていることを確認しましょう。



③新聞紙ボールを押しながらか、両腕を後ろに引くイメージでお尻を上げて中腰姿勢になり、「10」数えます。  
その後、ゆっくりと腰を下ろし基本姿勢に戻ります。

④最後に立ち上がります。  
※①～④を5～10回繰り返しましょう。

