

## ●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) 1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)

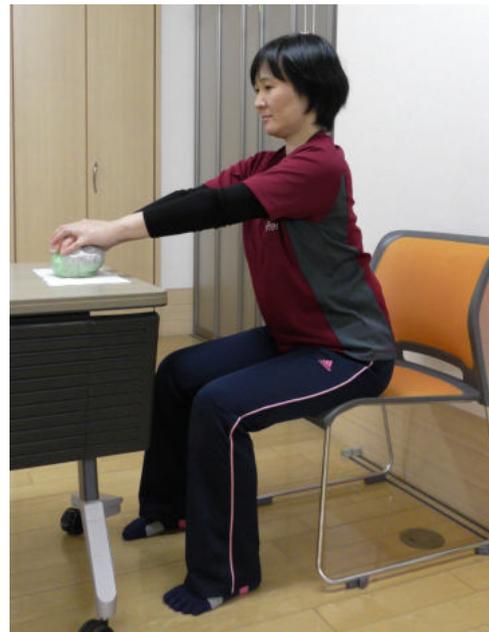


## 応用編 2 両手重ねの押し切り動作

包丁で硬い食材を切るときの動き

①新聞紙ボールを1つ準備し滑り止めシートの上に置きます。

②両手を重ねて新聞紙ボールの上に置き、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着ていることを確認しましょう。



③両手で新聞紙ボールを押しえつけるように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。

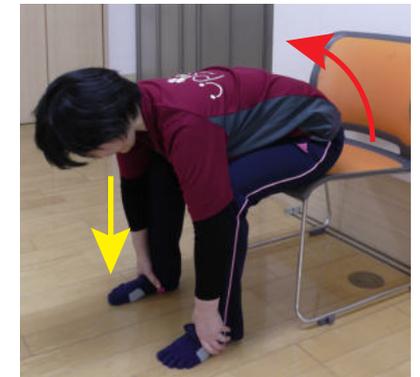
1、2、3、4、5、・・・10



## 背中～お尻のストレッチ

### 前かがみ姿勢

椅子に浅めに腰掛けて股関節(足の付け根)から上半身を折り曲げるようにして倒します。  
手はつま先の方へ伸ばしましょう。



× 背中から曲げると手がつま先の方へ伸びません。  
背筋を伸ばして、股関節から上半身を折りたたむようなイメージで!