

●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、両手は机の上に置きます。



両足の裏は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。

準備運動 お尻上げ

- ① バランスを崩さないように片側のお尻を上げて下ろします。
- ② 反対側も行います。
- ③ コツがつかめたら上げた状態で「4」保持しましょう。
- ④ リズムよく左右を入れ替えます。
<4～8回繰り返す>

1、2、3、4



基本編 立ち座りスクワット

- ① 両腕を後ろに引くイメージで肘を曲げると同時に股関節から上半身を倒します。
- ② 机を両手で押しながらゆっくりとお尻を持ち上げます。
- ③ 両足を踏ん張り「5」数えます。
- ④ ゆっくりと基本姿勢に戻ります。
<5～10回繰り返す>

