

イメージ通りに
身体を動かすために

運動を行う前に 動きをイメージしてみましょう

① 壁や机などに片手を添えて横向きになり姿勢良く立ちます。
写真の姿になるように正確にイメージしてから片脚立ちを始めます。

② 壁側の脚の膝を伸ばしたまま床から 5cm ほど前方へ上げます。
反対側の脚の裏全体はしっかりと床につけましょう。
< 10 ~ 30 秒保つ >



③ 上げている脚の膝を 90 度に曲げて、上に持ち上げます。上半身がふらつかないように、お腹を引っ込めるように意識してみましょう。
< 10 ~ 30 秒保つ >



④ 最後はゆっくりと脚を下ろします。
(反対側の脚も同様に行います。)

動きのイメージと動作を繰り返すことで
身体が動きを覚え、脳がコツをつかみます。

★脚は横に上げたり
後ろに上げたりしてもよいでしょう★



若い頃の運動イメージではなく、今の自分と向き合って動きをイメージすることがポイントです。日常生活や運動の場面で無理のない身体の動きを身に着けましょう！

