

基本の姿勢：肩幅の広さに足を開いて、下腹部を意識して、姿勢良く立つ、または椅子に座ります。

継続時間：1 つのもも上げを 1 分間続けたら、次のもも上げに移ります。時間を測りながら実践しましょう。

注意する点：ももを上げる際、下腹部の力で引き上げるようにイメージします。

1 リズムもも上げ（1 分間）



①基本の姿勢をとり、肩甲骨を大きく動かすイメージでリラックスして約 10 秒間、左右交互に腕をふります。



②動作に慣れたら、もも上げと腕振りを組み合わせて、テンポ良く動かします。

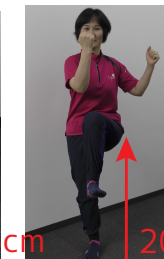
2 4 段階もも上げ（1 分間）

①基本の姿勢をとり、「1、2、3、4」のリズムで片足を上げていきましょう。

床から 5cm→10cm→15cm→20cm の高さが目安になります。

②続けて 20cm の高さから→15cm→10cm→5cm→床へと下ろしていきます。

③左右交互に行い、繰り返します。



3 肘タッチもも上げ（1 分間）



①基本の姿勢をとり、姿勢を崩さないように気をつけながら、同じ側の肘と膝をタッチします。

②左右交互に行い、繰り返します。

4 捻ってタッチもも上げ（1 分間）



①基本の姿勢をとり、姿勢を崩さないように気をつけながら上半身を捻り、前側の肘と反対側の膝をタッチします。

②続いて上半身を反対側に捻り、同様にタッチを行います。

③それぞれの動きを交互に行い、繰り返します。

ポイント

- 座位動作に慣れたら、立位でも挑戦してみましょう！
- 1～4 の順番で実践し、気持ち良い汗をかいたり疲労を感じた時点で終了します。
- もう少し動きたい場合には、4～1 の順番で再度挑戦してみましょう！