

9月 身体みがき

～運動神経編～

【つま先タッチ体操】

①



②



【やり方】

- ①片脚立ちでバンザイをします。
- ②立っている脚と逆の手でつま先をタッチし、①の姿勢に戻る。

【回数】

5回

9月 身体みがき

～姿勢編～

【カウンターバック】

～床で行う場合～



～台を使って行う場合～



【やり方】

- ①四つ這いの姿勢になる。
- ②右手と左足を伸ばし姿勢を維持する。
そのまま20秒維持する。

※椅子や机を使って行うこともできます。

9月 身体みがき

～柔軟体操編～

【膝抱え体操】



【やり方】

片膝を立ててお腹と太ももをくっつける。
両腕で脚を胸に引きつけ20秒維持する。

【効果】

- ・しゃがみ込みがやりやすくなる。
- ・アキレス腱とお尻のストレッチ。