

姿勢保持能力向上体操

健康運動実践指導者：西山史織

春に向けて少しずつ体を動かしてみましょ。今回は食事等の普段の生活にも生かせる、手を使いながら姿勢を保持できるような能力を向上させる体操を紹介します。

*準備

- ☆椅子に少し浅めに腰を掛け、両足がしっかりと地面につくようにする
- ☆背筋を伸ばして座る



姿勢保持能力向上体操 ①

左右 10回 1セット 1日 2~3セット



浅めに腰をかけます。

体が前に倒れないように注意しましょう。

片手でボールを持ち背中の方に回します。
背中の方で持つ手を変えて前に戻します。



姿勢保持能力向上体操 ②

左右 10回 1セット 1日 2~3セット



前かがみが難しい場合は、膝の辺りでやってみましょう。

浅めに腰をかけ足をそろえ少し前かがみになります。
ふくらはぎの辺りでボールをまわしていきます。



ボールがないときは…
タオルをしばって丸めて使ってみましょう!!