

## バランス向上体操

健康運動実践指導者：西山史織

徐々に気温が上がり、暑くなってきます。気温の高い日には熱中症に気を付けながら、  
おうち時間を有効に活用し体を動かす習慣を心掛けてみましょう。

今回は、立位で行う下肢の体操を紹介します。



## ○準備○

☆手すりや椅子の背もたれ等つかまれる場所へ移動する ☆背筋を伸ばして立つ  
姿勢が整ったら、さっそく体操を始めましょう！！

バランス向上体操 ① 左右 10回 1セット 1日 2~3セット

姿勢を正して立ちます。



足を左右交互に開いていきます。

足を横に開くときに  
お尻から太ももの外側にかけて意識してみましょう。

体が前傾しないよう  
に注意しましょう。

バランス向上体操 ② 左右 10回 1セット 1日 2~3セット

姿勢を正して立ちます。



足を左右交互に後ろへ上げていきます。

足を上げるときに  
お尻から太ももの後ろにかけて意識してみましょう。

体が前傾しないよう  
に注意しましょう。

