

か よ う び と れ ー に ん ぐ 火曜日のトレーニング



③ 「かた足くるぶしタッチ」

おずかしさレベル4：★★★★☆



ひざを曲げすぎない

かた足でバランスをとって、立っている方の外がわのくるぶしを反対の手でゆっくりタッチしよう。

<ポイント>

- ・せなかが丸まりすぎないように気をつけよう。
- ・ささえている方のひざがつま先より前に出ないようにしよう。

みぎ かい ひだり かい せつ と
右10回⇒左10回を3セット

※失敗しても、とちゅうからつづけよう。

④ 「足ぶみ」

おずかしさレベル1：★☆☆☆☆



その場ですばやく足ぶみしよう。

<ポイント>

- ・かかとおしりに向かって上がってくるようにひざを曲げよう。
- ・太ももを、上にあげすぎないように気をつけよう。
- ・手もしっかりとふろう。
- ・できるだけすばやく足ぶみしよう。

びょう びょうやす びょう びょうやす びょう
20秒⇒10秒休む⇒20秒⇒10秒休む⇒20秒

※何秒するかや何秒休むかは、自分の力に合わせてかえても大丈夫です。