

お家で身体を動かしてみよう ○ の身体の部分を意識して使ってみてください

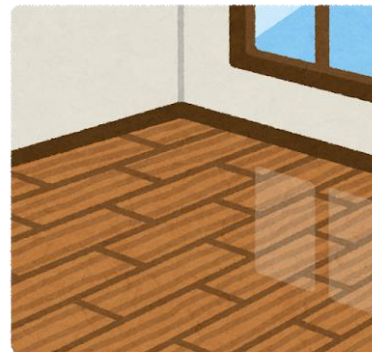
①立位バランス



指先を浮かせない
ように行います。

前足の踵と後足のつま先を着けて立ちます。
最初に立っていられた時間
+ 5 ~ 10 秒、立てるように
練習してみよう♪

お家では、フローリングの
目から出ないように立てるか
試すと簡単にできます。



②踵上げ



開始姿勢は、肩幅に足を広げます。
踵をまっすぐ上にあげます。
外側に流れていないか注意しましょう。

一番踵をあげられた高さまで、5回
チャレンジしてみましよう！