

STEP1

クッションの上に片足で立ちバランスをとる。

【片足立ち】

準備するもの

薄めのクッションや
ヨガマットなど
少しクッション性が
あり、滑らない敷物

30秒間
キープ
×
2回

反対側も同様に

背すじを伸ばす

POINT



クッション性のある場所で行うことで、足指を使う感覚が鮮明になります。足指を広げてすべての指で床をつかむようなイメージでバランスをとるようにしましょう。

足が少し沈む程度で滑らないもの



STEP1

足を肩幅に開き、かかとを上げる。

【かかと上げ】

10秒間
キープ
×
10回

背すじを伸ばす

肩幅に開く

ふらついて体勢が安定しない場合は机や壁に手をつけて行います。立っているのが難しい場合はいすに座って行いましょう。

OK



足指だけで立つイメージ。接地は第3関節まで

NG



足裏の半分が接地している状態

