

# 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

