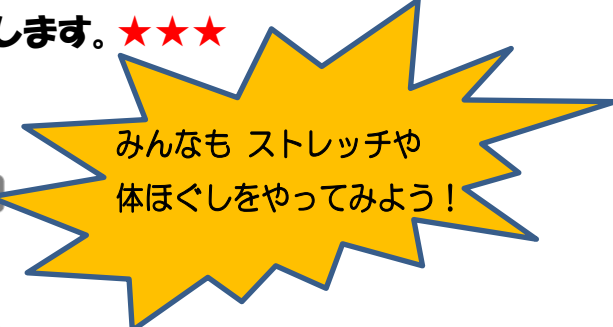


★★★★ 家でもできる運動を紹介します。★★★★

①体幹と下肢のトレーニング（英雄のポーズ）

<p><b>実施方法</b></p>  <p>①立位で両ひざを曲げ、両手を右ももにおきます。</p>  <p>②左足を後ろに引きます。</p>  <p>③両手を胸で合掌し、そのまま頭上へ上げます。</p>  <p>④ひじを伸ばし、顎を上げて視線を指先に合わせて、胸を張ります。</p> <p>※反対側も同様に行います。</p>	<p><b>呼吸方法</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 息を吸いながら両手を上げます。（左図③～④）</li> <li>✓ 息を吐きながら両手を胸に戻します。</li> </ul> <p><b>ポイント</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 後ろに引いた足（左足）は、つま先を左斜め前に向け、足裏全体を地面につけます。</li> </ul> <p><b>イージーバージョン</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 両手を頭上で合掌するのが難しい場合には、腕を平行にして、頭上に伸ばします。</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 立位が難しい場合は、後ろの（左）ひざを地面につけましょう。</li> </ul>
---	--



先生も英雄のポーズに挑戦！






②体幹のトレーニング（立ち木のポーズ）

<p><b>実施方法</b></p>  <p>①立位で、両手を腰にあててバランスを取りながら、右足裏を左足の内側につけます。</p>  <p>②右足を徐々に上げていき、右足の甲を左のものもつけ根にあてます。</p>  <p>③両手を胸で合掌します。</p>  <p>④合掌を頭上へと上げます。腕を耳の横へ、ひじを伸ばします。</p> <p>※反対側も同様に行います。</p>	<p><b>呼吸方法</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 息を吸いながら両手を頭上へあげます。（左図③～④）</li> <li>✓ 息を吐きながら、両手を胸から腰に戻します（左図の④→①の順に戻ります。）</li> </ul> <p><b>ポイント</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ポーズをとった時にヒップが後ろに落ちないように、体を引き上げます。</li> </ul> <p><b>イージーバージョン</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ももの付け根まで足を上げるのが難しい場合は、足の位置を低くします。</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ バランスがうまく取れない場合には、壁に寄りかかりながらポーズをとります。</li> </ul>
---	--



まっすぐな木！ ゆれません！

③ももとひざのまわりのトレーニング

<p><b>実施方法</b></p>  <p>①浴槽の中に立ち、壁に手をつか、バーなどがある場合はつかまってください。</p>  <p>②軸足を固定して、ひざを伸ばした状態で、水の抵抗を使って左右にゆったりと動かしてください。</p>	<p><b>呼吸方法</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 自然に呼吸してください。</li> </ul> <p><b>ポイント</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ つま先を上げ、足首の角度が90度になるようにキープしてください。</li> <li>✓ 転倒しないように注意してください。</li> </ul>
---	--



ひざがきれいにのびているでしょ！