

初級コース

(トレーニング1~4を3単位) 約45分間

トレーニング 1



- ①開始姿勢** 座位。膝を90度以上曲げる。
- ②運動** 片膝をゆっくりと伸ばします。膝が伸びたところで、つま先をしっかりと起こします。つま先をできるだけ起こして体の方に持ってきます。つま先を伸ばして(戻して)から膝を曲げ開始姿勢へと戻ります。左右交互に行います。(号令 膝を1、2、3、4で伸ばします。膝を伸ばしたところでつま先を1、2、3と起こし、4、5、6でつま先を伸ばす運動を加えて5、6、7、8で膝を曲げ開始位置に戻ります。)
- ③ポイント** 膝の動く範囲が、立ったり座ったりする動作と同じだけ曲がったり伸びたりしていることが大きなポイントです。膝を頑張って伸ばしたり、伸ばした足を持ち上げたりしないでください。腰や膝を痛めます。

トレーニング 2



- ①開始姿勢** 座位。背もたれから背中をはなし、あごを引き、胸を張って、良い姿勢をつくります。手を肩の横、耳たぶがつかめるくらいの位置に持っていきます。
- ②運動** 顔は前を向いたまま、姿勢を崩さないように両手を真上に伸ばします。肘が伸びきって両手が軽く触れたら開始姿勢へと戻ります。(号令 1、2、3、4で腕を伸ばし、5、6、7、8で腕を曲げて開始位置に戻ります。)
- ③ポイント** 腕は出来るだけ真上にむかってまっすぐに、なめ滑らかに動くように心がけてください。腕が前方に傾いていないか、側方に拡がっていないか、また肘が曲がっていないか、チェックしましょう。

トレーニング 3



- ①開始姿勢** 立位。安全のために椅子の背もたれに手を添えて行います。あごを引き、胸をはって、背筋をしっかりと伸ばします。
- ②運動** 宙に吊り上げられるようにスーッと伸び上がってつま先立ちになり、そのままスーッと降りて戻ります。(号令 1、2、3、4で伸び上がり、5、6、7、8で開始位置に戻ります。)
- ③ポイント** よい姿勢を保ったまま背伸びをします。つま先はできるだけ正面に向け、足は平行に構えます。伸び上がると不安定になるので、うまくバランスを取る練習をして下さい。