

## トレーニング 4



- 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。
- ② **運動** 片足を体に対して真横にゆっくりと開きます。姿勢が乱れない程度まで足を開いたら開始姿勢へと戻ります。左右交互に行います。(号令 1、2、3、4で足を開き、5、6、7、8で開始位置に戻ります。)
- ③ **ポイント** 足を大きく開く体操ではありません。足を斜め前に出すのではなく、つま先を正面に向けたまま真横に開きます。このとき体は真っ直ぐに保ちます。右足から左足(あるいは左足から右足へと)運動を移していく時には出来るだけ体を揺らさないようにします。

# 中級コース

中級では初級トレーニング1~4に  
トレーニング5~8が加わります。

(トレーニング1~8を2単位)約50分間

## トレーニング 5



- 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。
- ② **運動** ゆっくりと膝を曲げて下腿を後方に持ち上げます。膝が<sup>かたい</sup>おおむね直角に曲がったら、開始姿勢へと戻ります。左右交互に行います。(号令 1、2、3、4で膝を曲げ、5、6、7、8で開始位置に戻ります。)
- ③ **ポイント** 膝を前に突き出さないように、踵が<sup>かかと</sup>真後ろにくるように膝を曲げます。膝を正しい方向に曲げる運動ですので、曲げる角度は無理のない範囲で結構です(90度を目安に行えば十分です)。わずかな重さの<sup>じゅうすい</sup>重錘バンド(オモリ)でも大きな負荷がかかるので、重さは特に慎重に選びます。

## トレーニング 6



- ① **開始姿勢** 座位。背もたれから背中を離し、あごを引き、胸を張って、良い姿勢をつくります。腕は自然に両側に垂らします。
- ② **運動** 顔は前を向いたまま、良い姿勢を保ちつつ、<sup>じょうし</sup>上肢全体で大きな円を描くように上げます。頭上で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で腕を上げ(4で両手を触れさせる)5、6、7、8で開始位置に戻ります。)
- ③ **ポイント** 肘は伸ばしたまま運動します。腕が斜め前ではなく、体の真横を通るように注意します。わずかな重さの<sup>じゅうすい</sup>重錘バンド(オモリ)でも大きな負荷がかかるので、重さは特に慎重に選びます。