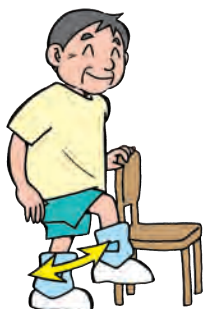


トレーニング 7



- ① **開始姿勢** 軽くお辞儀をしたような立位。椅子から少し離れて立ち、安全のために椅子の背もたれをつかみます。
- ② **運動** 股関節を中心に、片足全体をゆっくりと後ろに上げていきます。いっぱいまで上げ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で足を上げ、5、6、7、8で開始位置に戻ります。)
- ③ **ポイント** 足が自然に伸びきるところから、もう少しがんばってできるだけ高く足を上げます。ただし、反動をつけるような動きはしては行けません。体が前に傾かないように気をつけます。

トレーニング 8



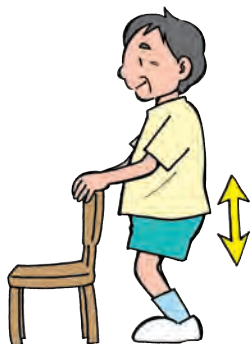
- ① **開始姿勢** 立位。椅子の斜め後方に立ちます。安全のために椅子の背もたれに手を添えて行います。
- ② **運動** 大腿を高く上げます。床と平行になるくらいまで上がった後開始姿勢へと戻ります。(号令 1、2、3、4で大腿を上げ、5、6、7、8で開始位置に戻ります。)
- ③ **ポイント** 大腿を上げていくときに重心をやや前方へ移すつもりで運動します。(支えている足の踵よりつま先側に力がいいる感じになります。)

上級コース

上級ではトレーニング1～10のすべてのトレーニングを行います。

(トレーニング1～10を2単位) 約60分間

トレーニング 9



- 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** 良い姿勢を保ったまま、両膝を曲げて体を沈めていきます。膝が前へでて、お尻がちょうど踵の上へ落ちてくるような感じですが。(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** 椅子に腰掛けるようにお尻を後ろへ突き出す姿勢とは違いますので、注意してください。つま先を正面に向けておくと、より効果的です。

トレーニング 10



- ① **開始姿勢** 座位。椅子に浅く腰掛けて、背もたれに、ゆったりと背中をもたれてください。
- ② **運動** 両足全体を伸ばしたままゆっくりと上に持ち上げます。(号令 1、2で軽く足を上げて、3、4、5、6と足の位置を保ち、7、8で開始位置に戻ります。)
- ③ **ポイント** 腹筋を鍛える体操です。足を高く上げる体操ではありません。足を上げすぎると、腰に負担がかかります。軽く両足を上げたときに腹筋、特におへその下あたりが働くように運動するのが上手なやり方です。