

簡単バランスエクササイズ

片脚立ちでのバランスエクササイズのレパートリーを紹介！
手や足を動かしてトレーニングをしましょう。どこでバランスをとるのか、身体で感じてみよう！

【片脚リーチエクササイズ】



やり方

- ①立位置の周りに6か所のマークを置きます
- ②そのマークの位置をタッチするように片脚を伸ばします
- ③タッチしたら次の場所をタッチ
※上半身が倒れないようにバランスをとる

効果

バランス能力の向上
下半身強化
位置関係を把握する能力の向上

【片脚バランスタッチ】



やり方

- ①上記と同じように6か所マークします
- ②次は順番に手でマークをタッチします
※お尻を引いて膝を曲げバランスを取りながらやってみましょう！

効果

バランス能力の向上
下半身強化
位置関係を把握する能力の向上

