

# 【バランストレーニング】

～ ケガをしにくい 体 をつくろう ～

## ① 開眼片脚立ち 30秒



てこしあかたあしだ  
手を腰に当て、片脚立ちになりましょう！

あしくびたいしき  
足首で耐えることを意識!!

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

かいがんかんたんひと  
開眼が簡単な人は、

め目をつぶってやってみよう！

## ② 足タッチ 10回



かたあしだじょうたい  
片脚立ちの状態から

さき  
つま先をタッチしましょう!!

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

な  
慣れてきたら

かいすうふ  
回数を増やしてみよう！

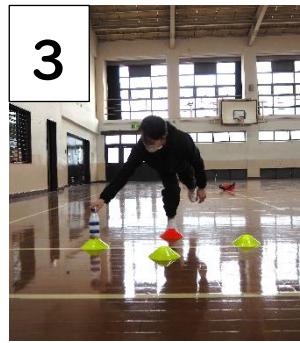
③ 足タッチ + 足振り 5回



1～5の動きを、1回とする。この動きを繰り返す!!

おお  
ブレが大きくならないように注意!!

④ 3方向ボトル置き 3回



1～4の動きを、1回とする。この動きを繰り返す!!

ぶれないようにゆっくりと。最後の決めポーズが重要!?

⑤ 片脚手押し相撲(2人組)



かたあし て お ずもう おこな  
片脚で手押し相撲を行 う。

と かぎ た  
バランスを取り、できる限り耐えよう！

⑥ 兩脚立ち+外力(2人組)



たて あし ちょくせん うえ た  
縦に足をそろえて、直線の上に立つ。

さき た  
かかと、つま先をつけて立つ。

あいて こし ふきそく  
相手に腰を不規則に

お た  
押してもらい、グッと耐える！

※ ちゅうい  
こけないように注意!!