

【バランストレーニング】

～ ケガをしにくい ^{からだ} 体 をつくろう ～

① ^{かいがんかたあしだ} 開眼片脚立ち ^{びょう} 30秒



^て 手を ^{こし} 腰に ^あ 当て, ^{かたあしだ} 片脚立ちになりましょう!

^{あしくび} 足首で ^た 耐えることを ^{いしき} 意識!!

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

^{かいがん} 開眼が ^{かんたん} 簡単な人は,

^め 目をつぶってやってみよう!

② ^{あし} 足タッチ ^{かい} 10回



^{かたあしだ} 片脚立ちの ^{じょうたい} 状態から

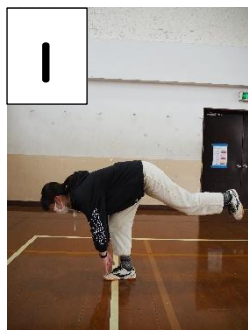
^{さき} つま先をタッチしましょう!!

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

^な 慣れてきたら

^{かいすう} 回数を ^ふ 増やしてみよう!

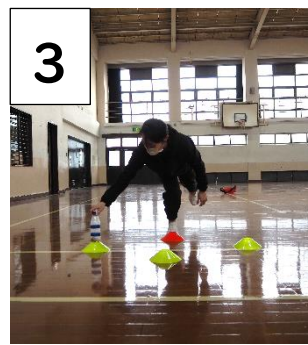
③ ^{あし}足タッチ + ^{あしふ}足振り ^{かい}5回



1～5の^{うご}動きを、^{かい}1回とする。この^{うご}動きを^く繰り返す!!

^{おお}ブレが大きくな^{ちゅうい}らないように注意!!

④ ^{ほうこう}3方向ボトル置き ^お3回 ^{かい}



1～4の^{うご}動きを、^{かい}1回とする。この^{うご}動きを^く繰り返す!!

ぶれないようにゆっくりと。最後の決めポーズが重要!?

⑤ ^{かたあし} ^て ^お ^{ずもう} ^{ふたりぐみ}
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 ^{りょうあし} ^だ ^{がいりよく} ^{ふたりぐみ}
両脚立ち+外力(2人組)



^{たて} ^{あし} ^{ちよくせん} ^{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
押しもらい, グッと耐える!
^{ちゅうい}
※ こけないように注意!!