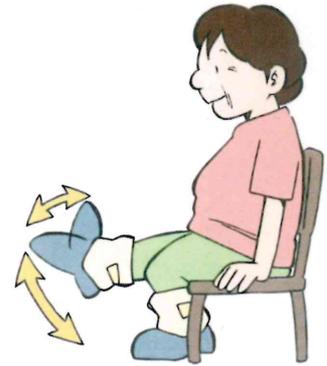


初級コース

(トレーニング1～トレーニング4を3単位) 概ね45分間

トレーニング1

- ①**開始肢位** 坐位。膝を90度以上曲げる。
- ②**運動** 片膝をゆっくりと伸ばします。膝が伸びたところで、つま先をしっかりと起こします。つま先をできるだけ起こして躰の方に持ってきます。つま先を伸ばして(戻して)から膝を曲げ開始躰位へと戻ります。左右交互に行います。(号令 膝を1、2、3、4で伸ばします。膝を伸ばしたところでつま先を1、2、3と起こし、1、2、3、でつま先を伸ばす運動を加えて、1、2、3、4で膝を曲げ開始位置に戻ります。)
- ③**ポイント** 膝の動く範囲が、立ったり座ったりする動作と同じだけ曲がったり伸びたりしていることが大きなポイントです。膝を頑張って伸ばしたり、伸ばした足を持ち上げたりしないでください。腰や膝を痛めます。



トレーニング2

- ①**開始肢位** 坐位。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。手を肩の横、耳たぶがつかめるくらいの位置に持っていきます。
- ②**運動** 顔は前を向いたまま、姿勢を崩さないように両手を真上に伸ばします。肘が伸びきって両手が軽く触れたら開始肢位へと戻ります。(号令 1、2、3、4で腕を伸ばし、5、6、7、8で腕を曲げて開始位置に戻ります。)
- ③**ポイント** 腕はできるだけ真上にむかってまっすぐに、滑らかに動くように心がけてください。腕が前方に傾いていないか、側方に広がっていないか、また肘が曲がっていないか、チェックしましょう。



トレーニング3

- ①**開始肢位** 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。あごを引き、胸をはって、背筋をしっかり伸ばします。
- ②**運動** 宙に吊り上げられるようにスーツと伸び上がってつま先立ちになり、そのままスーツと降りて戻ります。(号令 1、2、3、4で伸び上がり、5、6、7、8で開始位置に戻ります。)
- ③**ポイント** 良い姿勢を保ったまま背伸びをします。つま先はできるだけ正面に向け、足は平行に構えます。伸び上がると不安定になるので、うまくバランスを取る練習をしてください。



トレーニング4

- ①**開始肢位** 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** 片足を躰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肢位へと戻ります。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。このとき躰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躰を揺らさないようにします。

