

中級コース

(トレーニング1～トレーニング8を2単位) 概ね50分間
中級では初級トレーニング1～4にトレーニング5～8が加わります。

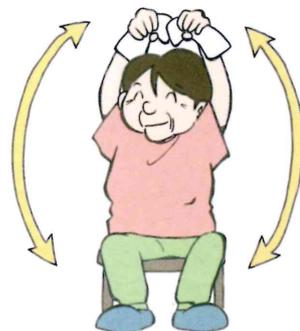
トレーニング5

- 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** ゆっくりと膝を曲げて下腿を後方に持ち上げます。膝が概ね直角に曲がったら、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で膝を曲げ、5、6、7、8で開始位置に戻ります。)
- ③**ポイント** 膝を前に突き出さないように、踵が真後ろにくるように膝を曲げます。膝を正しい方向に曲げる運動ですので、曲げる角度は無理のない範囲で結構です。(90度を目安に行えば十分です。) わずかな重さの重錘バンド(オモリ)でも大きな負荷がかかるので、重さは特に慎重に選びます。



トレーニング6

- 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。腕は自然に両側に垂らします。
- ②**運動** 顔は前を向いたまま、良い姿勢を保ちつつ、上肢全体で大きな円を描くように拳上します。頭上で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で腕を上げ(4で両手を触れさせる)、5、6、7、8で開始位置に戻ります。)
- ③**ポイント** 肘は伸ばしたまま運動します。腕が斜め前ではなく、体の真横を通るように注意します。わずかな重さの重錘バンド(オモリ)でも大きな負荷がかかるので、重さは特に慎重に選びます。



トレーニング7

- ①**開始肢位** 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いけません。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**開始肢位** 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。床と平行になるぐらいまで上がったたら開始肢位へと戻ります。(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もつま先側に力が入る感じになります。)

