

パート 2 のワンポイントアドバイス

立位の運動 ①

	<p>一歩前に出した足にそろえ、出した足から元に戻ります</p> <p>次は反対の足から同様に行います</p>
--	---

	<p>一歩後ろに引いた足にそろえ、引いた足から元に戻ります</p> <p>次は反対の足から同様に行います</p>
--	--

<p>前へ</p>	<p>可能な範囲で腰を下ろして、上記の動きを行います</p>
-----------	--------------------------------

<p>横へ</p>	<p>慣れてきたら歩幅を広げて行います</p>
-----------	-------------------------

～ 立位の運動 ② ～

<p>かかと・かかと</p>	<ol style="list-style-type: none"> ①かかとを前にだし床タッチ ②つま先を前に出し床タッチ ③前、横、後ろの順で床タッチ
----------------	--

<p>半円を描いて</p>	<p>支えている足の膝を少し曲げて、片足バランスを意識して行います</p>
---------------	---------------------------------------

～ グーパーの運動 ～

<p>パーパーグーグー</p>	<p>同じ方の手足(右側なら右の手足)を同時に前に出してそろえ、出した方から元に戻ります</p> <p>次は反対の手足から同様に行います</p>
-----------------	--

<p>パーパーグーグー</p>	<p>手は肘を伸ばして斜め上へ</p> <p>右側から広げたら次は左側から広げて行います</p>
-----------------	--

～ 体をひねる運動 ～

<p>腰をひねって手を上へ</p>	<p>腰を下ろして体をひねります</p>
-------------------	----------------------

<p>寝屋川の桜</p>	<p>手を広げるように斜め後ろに体をひねります</p>
--------------	-----------------------------