

座って出来る！バランス運動

①お尻上げ

1. 背筋を伸ばして座る
2. 頭はできるだけ動かさずに片方のお尻を上げる。
3. 反対も同様に行う。

左右交互に5回ずつ

☆ポイント:

慣れるまでは椅子に
手をつけて行っても良い。

慣れたら腕を組んで行いましょう！



②横へのリーチ運動

1. 肩幅程度に足を広げて座る。
2. 背もたれから背中を離して体を起こす。
3. 右手を伸ばし遠くへ手を伸ばす。
4. 左側も同様に行う。

左右各5回程度

☆ポイント:

両足を閉じると
難易度が上がる！



③下へのリーチ運動

1. 輪投げやお手玉を足元に数個置く。
2. 椅子に腰かけた状態で
手を伸ばして取る
いろんな場所に置いてみよう！

左右5回ずつ



💡 注意点

バランス運動は敢えて不安定な状態をつくっていくため、転倒や転落には十分に注意しながら行うようにしましょう！

安定した無理のない範囲から始め、徐々に範囲を広げてみてください。