



## 【ルール】

両手を前に出し、バランスをとりながら座ったままでおしりを交互に浮かします。

## 【ポイント】

体を傾けておしりをひっぱりあげる動作にならないようにします。  
転倒には十分注意しましょう。

## 目的・効果

骨盤の運動性の改善、重心移動能力の改善、脊柱の可動性の改善