



【ルール】

片足を伸ばし、もう一方の足のかかとで
足首→むこうずね→膝
となぞるように動かしていきます。
(左右ともに)

【ポイント】

慣れてきたら目を閉じた状態で行って
もよいでしょう。
転倒には十分注意しましょう。

目的・効果

身体認知の改善、両足の協調性の向上