



① 体を後ろに傾ける
⇒まっすぐ伸ばす

② 体を前に傾ける
⇒まっすぐ伸ばす

③ 背中を丸める
⇔伸ばす

【ルール】

イスに座ります

- ①体を少し後ろに傾けた状態から、体をまっすぐに起こします
- ②体を少し前に傾けた状態から、体をまっすぐに起こします
- ③背中を丸める⇔伸ばす
- ④①～③を5～10回程度、ゆっくりと行います

【ポイント】

ゆっくりといろいろな方向に体を傾けて行います。

転倒には十分注意しましょう。

目的・効果

腹筋・背筋の強化、座位バランスの改善