



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