

運動① ～腰背部のストレッチ～

- ①背中と椅子の背もたれの間ボールをはさむ。
- ②胸を張るようにして、背中でボールを10回つぶす。



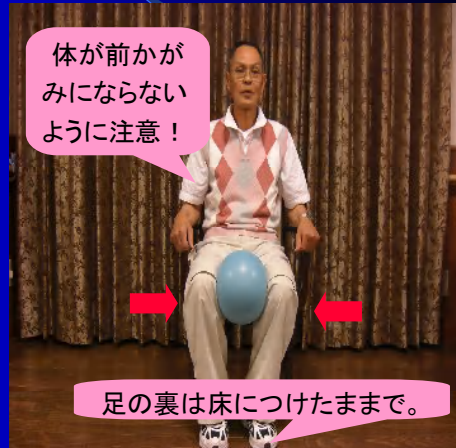
運動② ～膝裏のストレッチ～

- ①膝を伸ばして、足首をボールに乗せる。
- ②体を倒して、両手をつま先に近づけ10秒数える。
- ③体を元に戻し、②を3回繰り返す。右・左。



運動③ ～足の筋力向上運動～

- ①ボールを膝の間にはさむ。
- ②両膝を使ってボールを10回つぶす。



運動④ ～足の筋力向上運動～

- ①ボールを内くるぶしの間にはさむ。
- ②ボールを10回つぶす。



運動⑤ ～足の筋力向上運動～

- ①ボールの上にかかとを乗せる。
- ②ボールがぐらぐらと動かないように、10回その場でつぶす。
- ③右・左行う。



運動⑥ ～足の筋力向上運動～

- ①両方の足でボールをはさみ膝を伸ばす。
- ②その姿勢のままボールを上を持ち上げる。
- ③10回繰り返す。



運動⑦ ～足・お腹の筋力向上運動～

- ①両方の足でボールをはさむ。
- ②膝を曲げたままボールを上を持ち上げる。
- ③10回繰り返す。



運動⑧ ～肩周囲のストレッチ～

- ①肘を60度前後に曲げ、肘と椅子の背もたれの間にはさむ。
- ②肘でボールを10回つぶす。



運動⑨ ～腕の筋力向上運動～

- ①肘を90度に曲げる。
- ②肘とわき腹の間にボールをはさむ。
- ③肘でボールを10回つぶす。



運動⑩ ～腕の筋力向上運動～

- ①両手の手のひらでボールをはさむ。
- ②肘を肩の高さまで挙げる。
- ③その位置のまま、10回ボールをつぶす。

