


片脚立ち だけじゃない バランスいろいろ

バランス能力(平衡性)は、触覚や視覚
脳から送られる指令、筋力などの要素を
上手く組み合わせ、姿勢をキープする力です。
今回は、バランス能力を鍛える4種目をご
紹介します。
転倒に気をつけて行ってみましょう。



①前脚のかかとと
後ろ脚の膝とすねが
一直線上に並ぶように
片膝を床につける

②手の平を合わせて
身体の前で円を描く



①両膝で立つ
(つま先は立てない)

②片脚を上げ
膝で円を描く



①足を
一直線上に並べる

②両腕を動かす
(横から上・横から前)



①片脚で立つ

②上げた脚の土踏まずで
支持脚のすねの
前・横・後ろをこする

👉 足の裏でしっかりと地面を押す



「不安定な状態を保つ」・「安定する状態に素早く戻す」
といった動きは、怪我の予防や転倒防止などに繋がります。
何も使わずに出来る動きです。
肩の力を抜いて、お腹を引っ込めてトライしてみましょう。