

柔軟性



太もも裏側のストレッチ



どちらか
30秒！
伸ばす部分

太もも付け根と前側のストレッチ



どちらか
30秒！

筋力



レベル1 椅子スクワット！

座った状態から、腰とひざを伸ばして立ち上がり、座る



10×2セット！
慣れてきたら、回数、
セットを増やそう！

レベル2 おしりスタンプ！

中腰から、椅子に「チョン」とおしりをつけて戻す！



まずは**10回！**
慣れてきたら20回！目標は30回！

レベル3 ブルガリアンスクワット

片足を椅子に乗せ、片脚でスクワット！



めざせ**10回！**
慣れてきたらセットを増やしてみよう！

バランス



片足かかと上げ



各レベル
10回！
慣れてきたら
レベルを上げて
いこう！

片足を上げた状態で、もう片方の足のかかとを上げましょう！

閉眼片足立ち



目を閉じ
10秒！

慣れてきたら
秒数を増やそう！

椅子に片手を添えて、目を閉じ片足立ち！