

③ バランス運動

● 開眼片足立ち

- 片足でふらつかずに立ってられる。
- トレーナーの指示で腕を動かしてもふらつかずに片足で立ってられる。

● 閉眼片足立ち

- 10 秒以上片足で立ってられる。
- トレーナーの指示で腕を動かしてもふらつかずに片足で 5 秒以上立ってられる。

① 柔軟運動（棒）

● 前屈・後屈（図 1～3）

難易度 ★

柔軟運動の前に、一般的な準備運動を行っておきましょう。



立位で、両手で棒を持って腕が耳から離れないようにまっすぐ上げ（基本姿勢）、前後（前屈、後屈）に身体を曲げてみましょう。前屈は頭が腰より下に、後屈は基本姿勢から頭 1 個分以上反らしましょう。それぞれ 3 回以上繰り返します。



図 1 基本姿勢

腕は曲がらないようにまっすぐ伸ばす