

2

力加減を知る

特に座っているときに姿勢が崩れてくる、体幹が弱い参加者のためのトレーニングを紹介します。

1) 線上歩行, 片足ジャンプ

● 線上で継ぎ足歩行

難易度 ★

トレーナーは床にテープを貼り、参加者にその上を5~10歩、継ぎ足で前向きに歩いてもらう。その際、下を見たりしないように注意する。

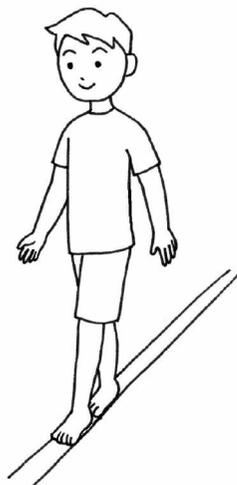


図3 線上歩行の例

● 後ろ向き継ぎ足歩行

難易度 ★★

前向きができれば、後ろ向きに5~10歩程度、歩いてもらう。その際、バランスを崩したり、下を見たりしないように注意する。

● ジグザグ片足ジャンプ

難易度 ★★★

トレーナーは、床に輪っかを左右にジグザグに離して置く(5~10カ所程度)。参加者は右の輪っかから左の輪っかへと、片足でジャンプして進む(図4)。右足で片足ジャンプをしたら、左足でもやってみる。