

バランスアップ！

①踵上げ



②つま先上げ



③腕伸ばし

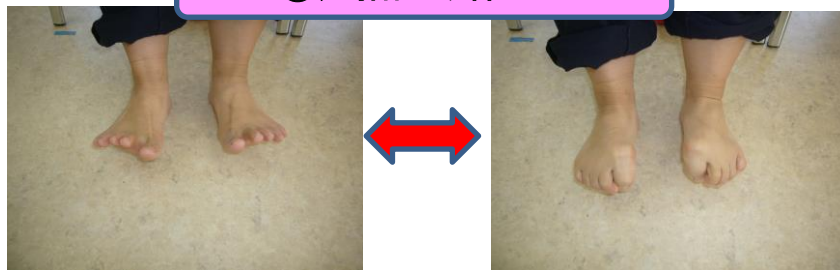


④足上げ



- ★10秒間キープしましょう
- ★転ばないようにつかまりながら行いましょう
- ★痛みのない範囲で行いましょう

⑤足指曲げ伸ばし



- ★イスや床に座って足の指を曲げたり伸ばしたりしましょう

俊敏性アップ！

交互足踏み



注意してください

- ★できるだけ早く足踏み
- ★5秒間を1セット
- ★なれたらセット数を増やす
- ★転ばないようにつかまりながら
- ★痛みのない範囲で