

座位ころばん体操と 立位ころばん体操の比較

part1



第3の体操 もみじ

立位→大腿四頭筋（太もも前の筋肉）

座位→腹筋・背筋



立位



座位

立ち上がりを安定するためには
重心移動が大事！！

座位で体操をするときには、
足裏に体重がかかっていることを
意識しながらやってみましょう

第5の体操 春の小川

立位→おしりの後ろ

座位→太ももの前と後ろ



立位



座位

歩くときの歩幅拡大や
歩行バランスの安定につながります

座位の体操では、股関節まわりの
柔軟性アップにも期待できます♪

効果が違うけど、いいの？

座って行う姿勢では、出来る動きに限りがあります。

足がふらつくなど、立ってする体操がむずかしくなっても、必要な筋肉を
しっかりと鍛えるために、座って行う体操を準備しました。体操ごとに変
えてもいいです。

そう、合言葉は、『選んde(で)、ころばん！！』

