

# 座位ころばん体操と 立位ころばん体操の比較

part2



## 第7の体操 富士の山

どっちを選ぶ？



立位



座位

立位→ふくらはぎ

座位→ふくらはぎ

- ・ 膝に体重をのせることで自重（抵抗）運動になります。
- ・ 親指の付け根をしっかりと床につけながらかかとを上げましょう

## 第9の体操 春が来た

どっちを選ぶ？



立位



座位

立位→おしりの後ろ

座位→太ももの前と後ろ

骨盤を立てて、胸を張って  
視線も一緒にひねりましょう♪

- ・ 身体をひねる動作は、いつの間にか硬くなりやすいので、日頃から生活に取り入れてみてください。

## まとめ

歩くことに自信を持つためにも、

ふくらはぎ・太ももの筋力、体幹の動きも大切です。

『立ってするころばん体操』『座ってするころばん体操』

どちらを行うかは、自分で決めていいんです。

そう、合言葉は、『**選ん**de(で)、**ころばん**！！』

