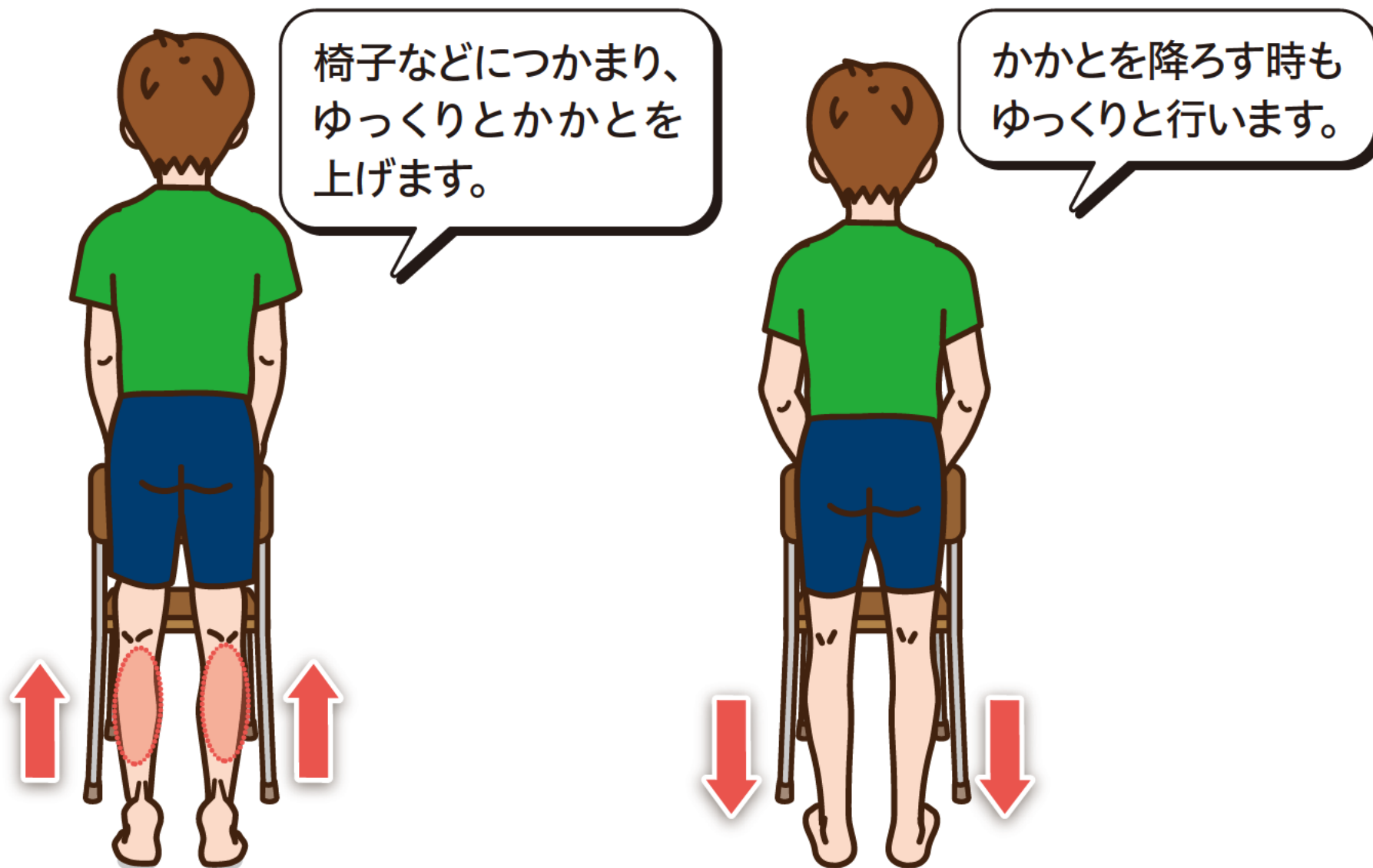


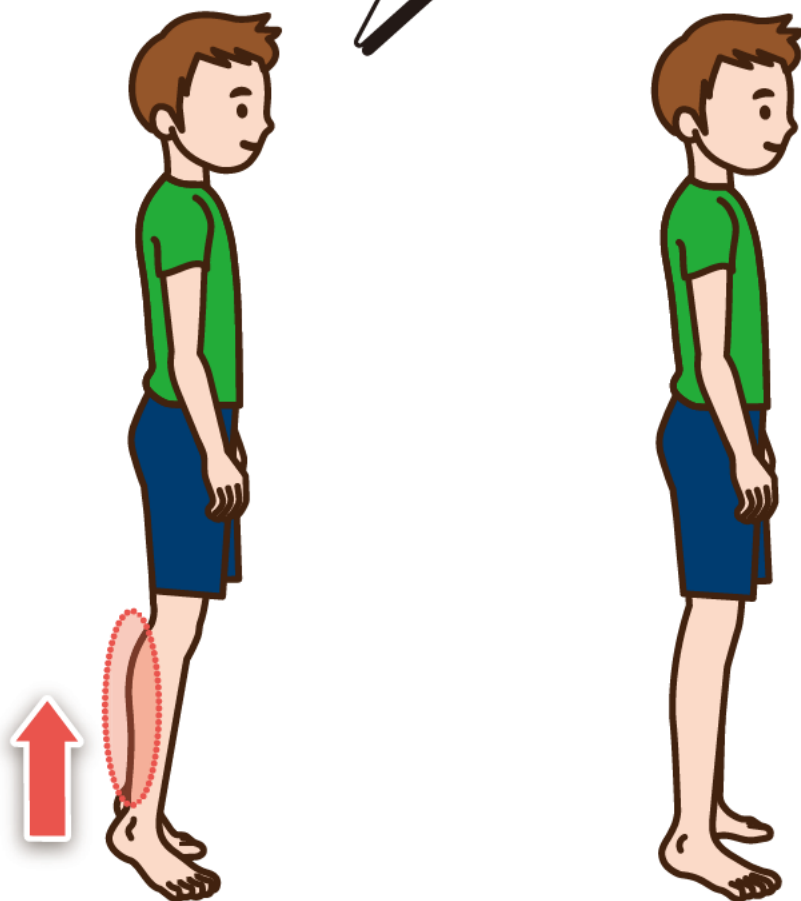
64

つま先立ち運動(下腿二頭筋)

★★



両足のかかとを上げます。



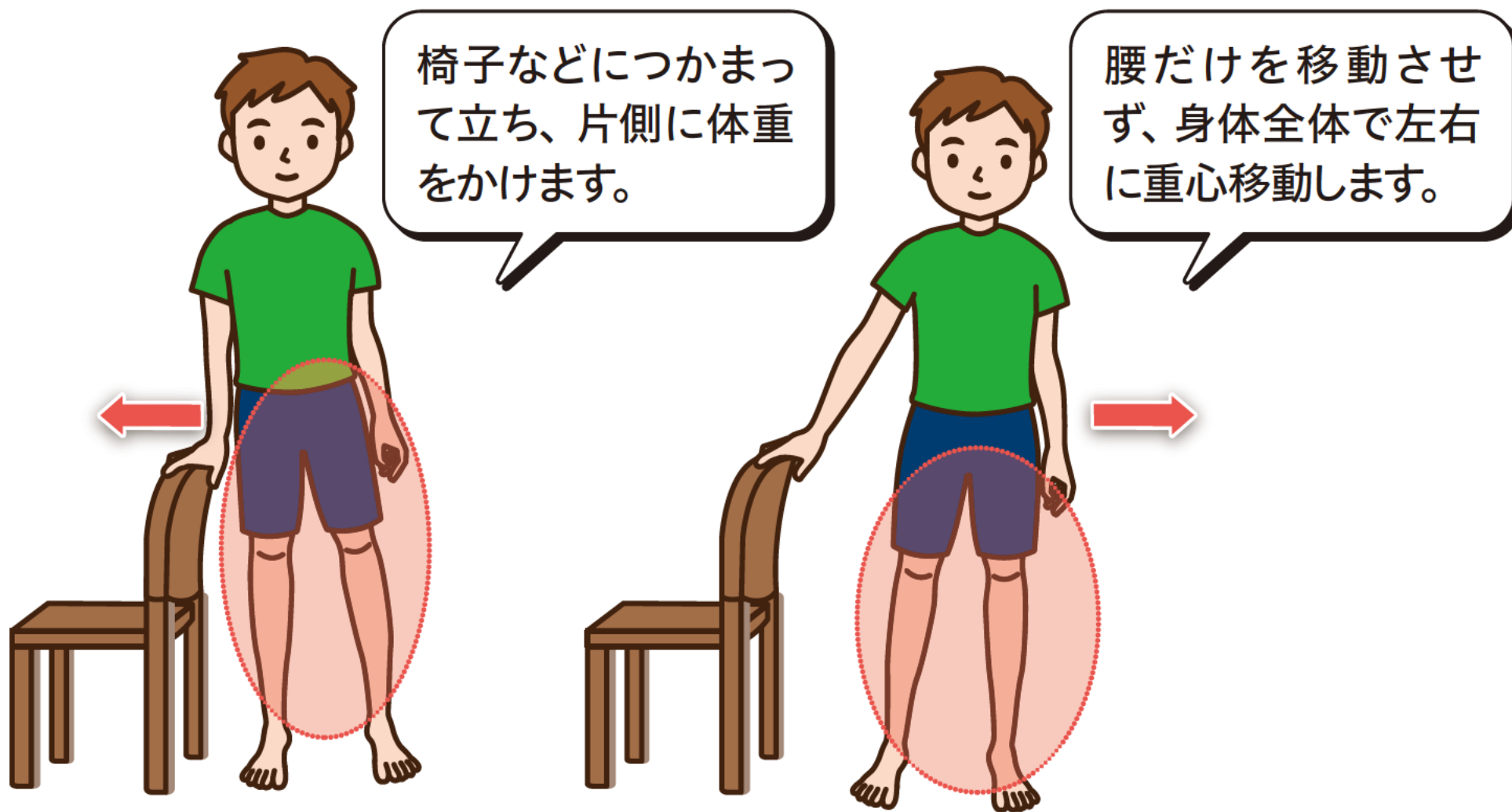
次にかかとで体重を支え、
両方のつま先を上げます。

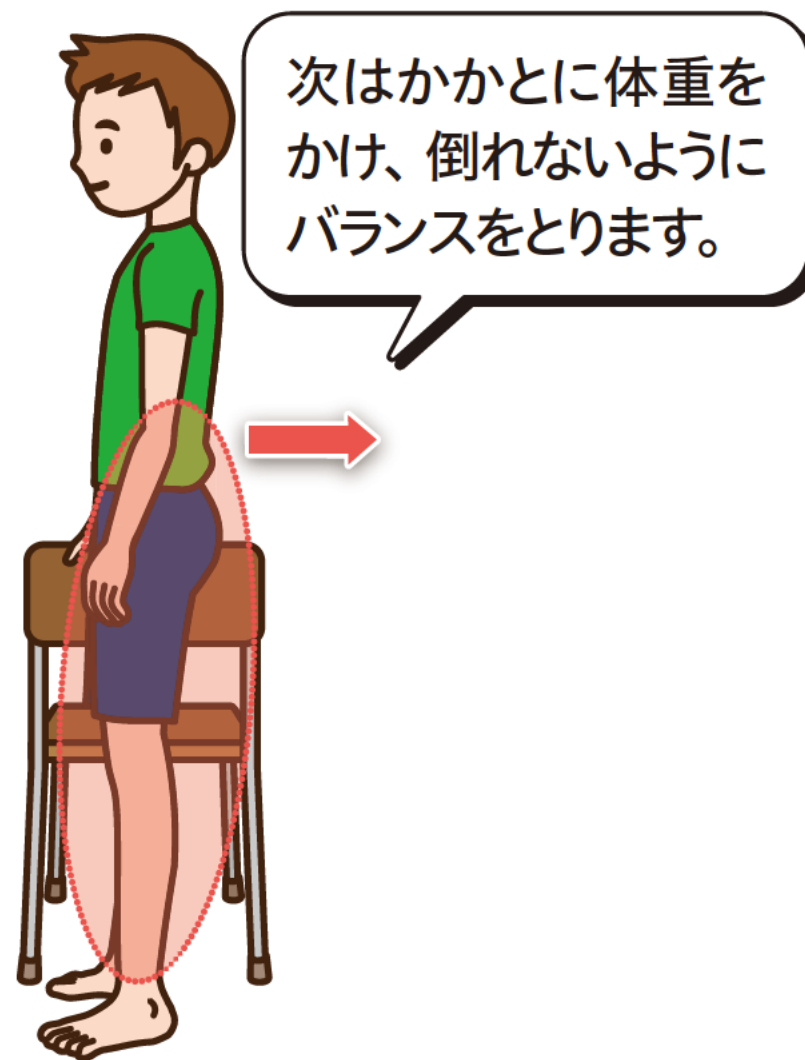


慣れて来たら、
なるべく早くこの
2つの動作を繰り返
しましょう。

66

左右への重心移動(股関節周囲筋)

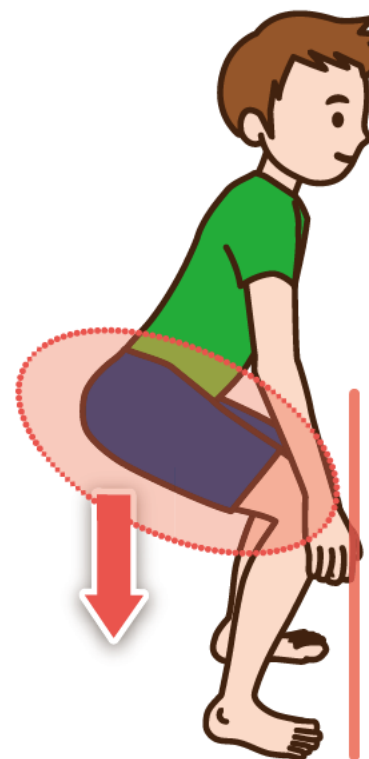




肩幅に足を広げ、
椅子の後ろに立ちます。

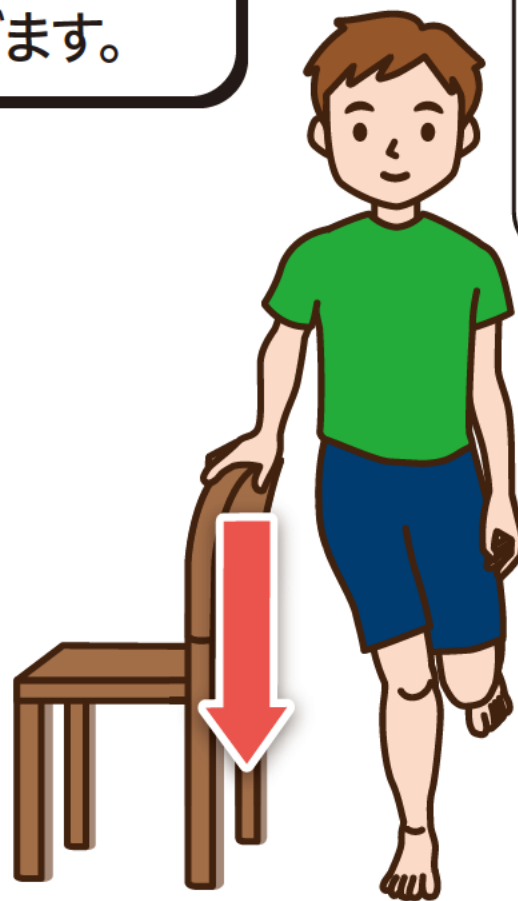


両方の膝がつま先から前に出
ないようにして、股関節を曲げ
て腰を落としていきます。



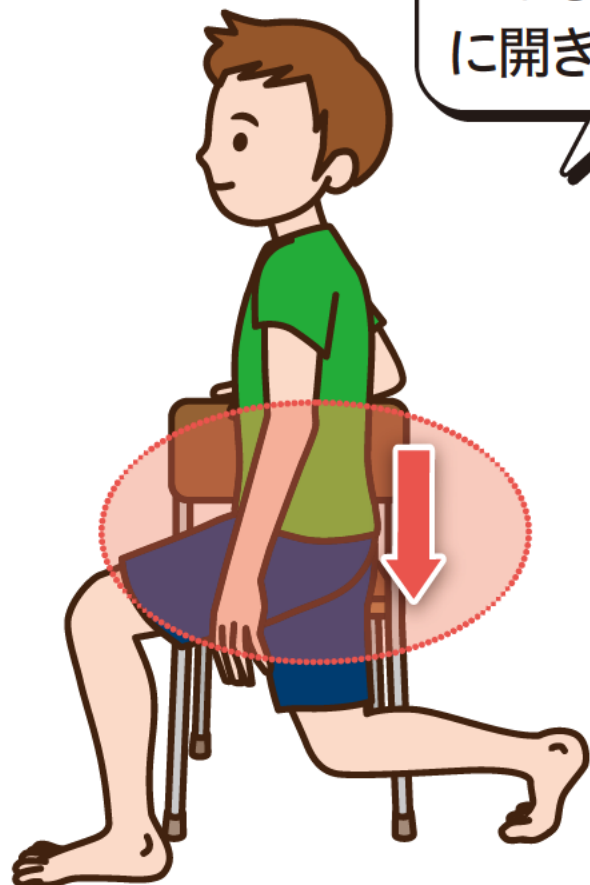


椅子などにつかまり、
片足を上げます。

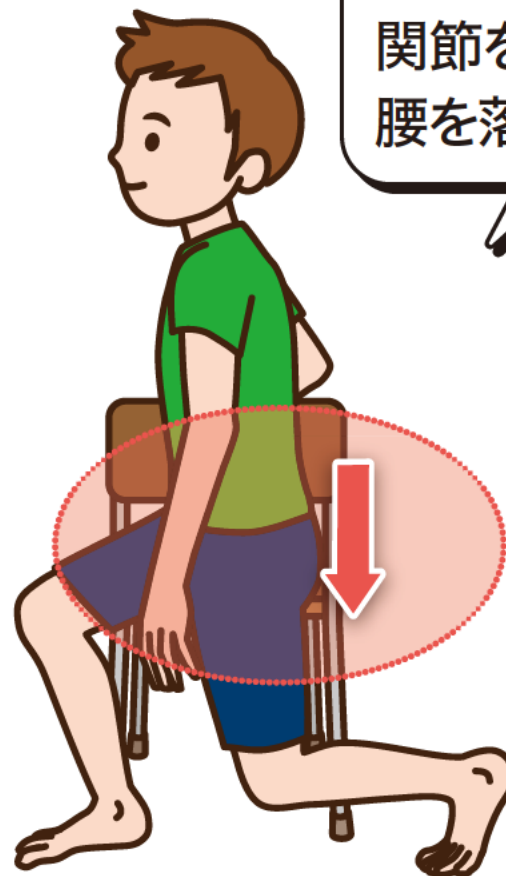


膝がつま先から前に
出ないようにして、股
関節を曲げて腰を落
としていきます。

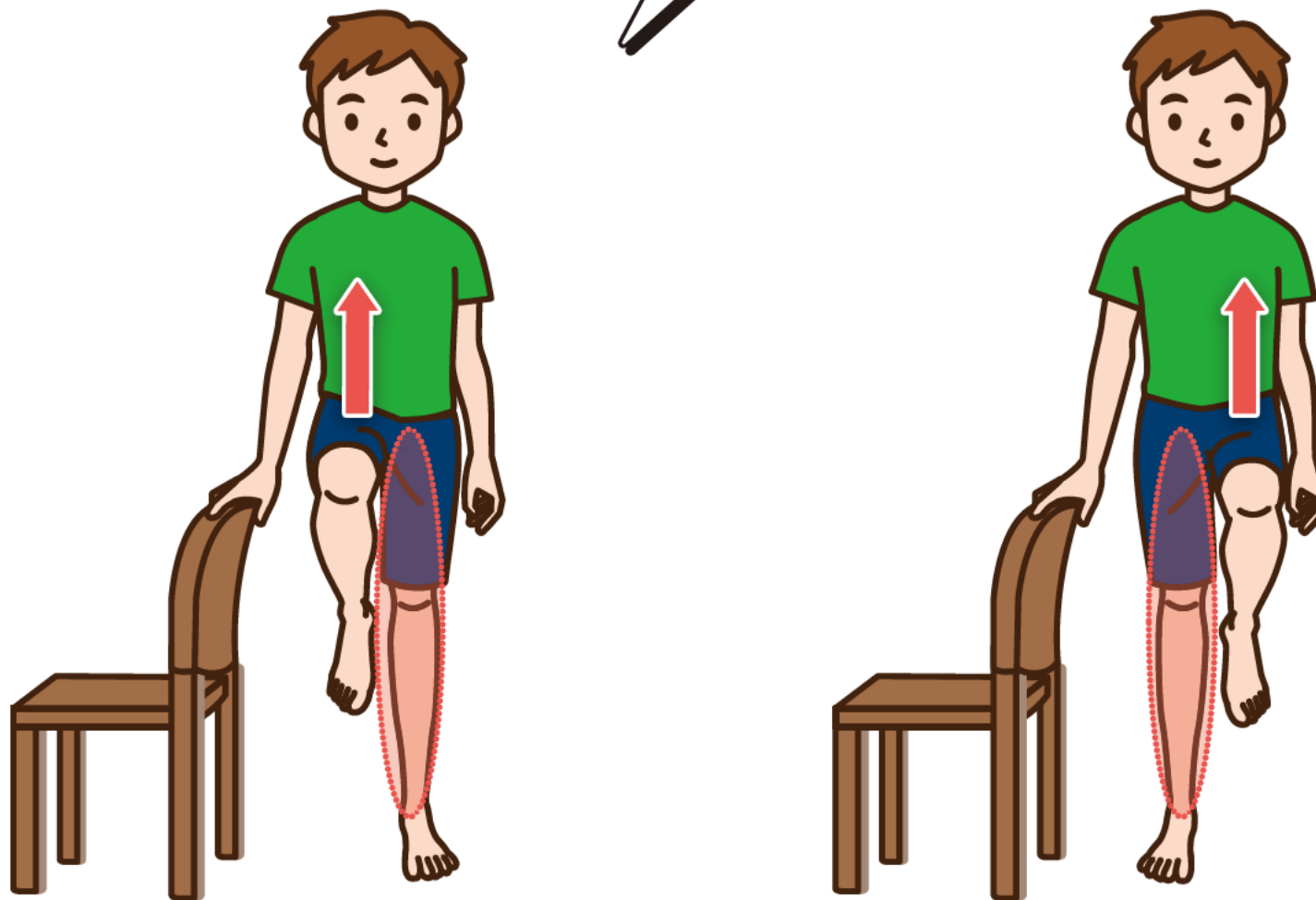
椅子や手すりなどにつかまり、足を前後に開きます。



膝がつま先から前に出ないようにして、股関節を曲げてゆっくり腰を落としていきます。

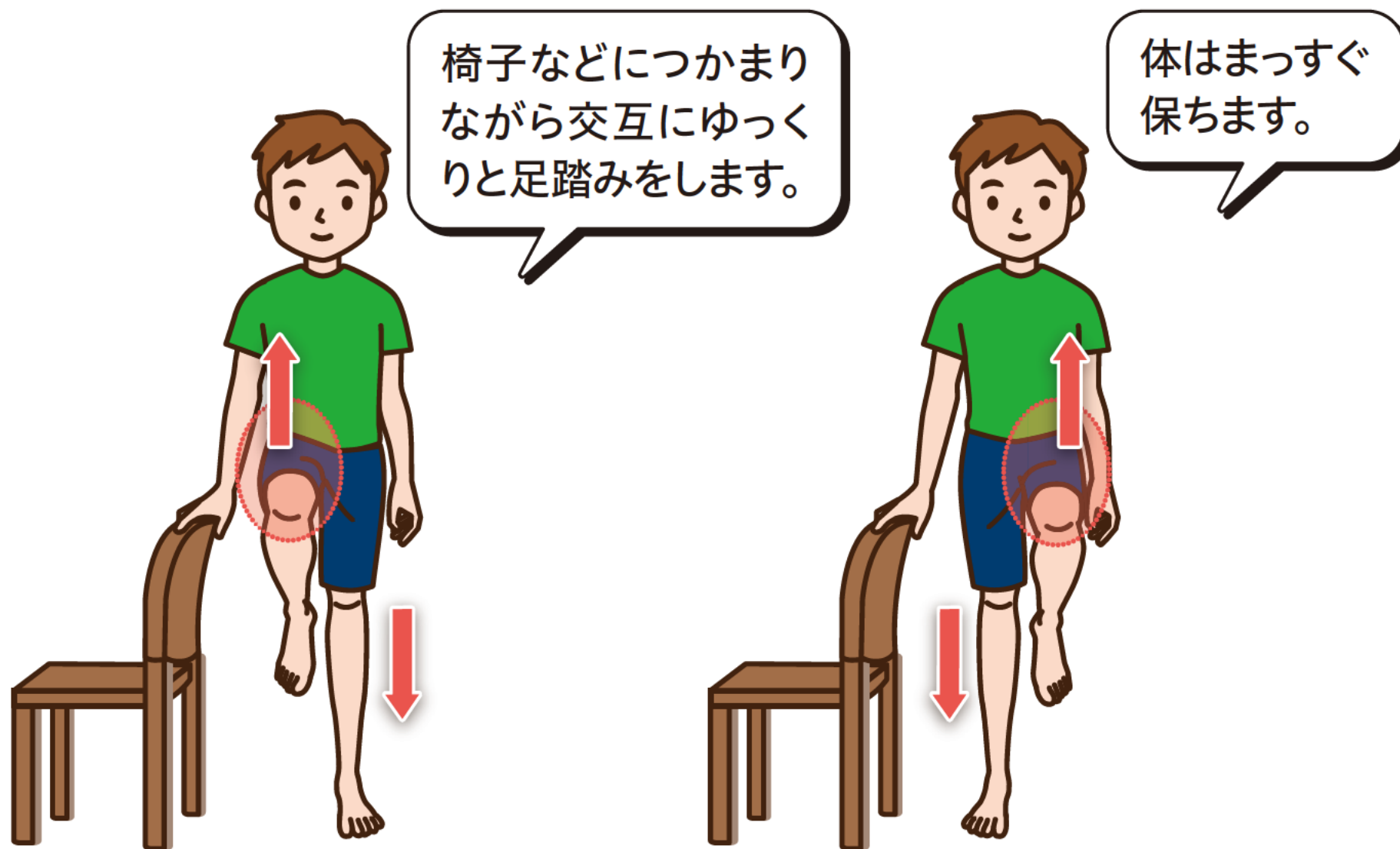


椅子などにつかまりながら、片足を持ち上げ 10 秒間保ちます。
膝は 90 度程度まで曲げます。



72

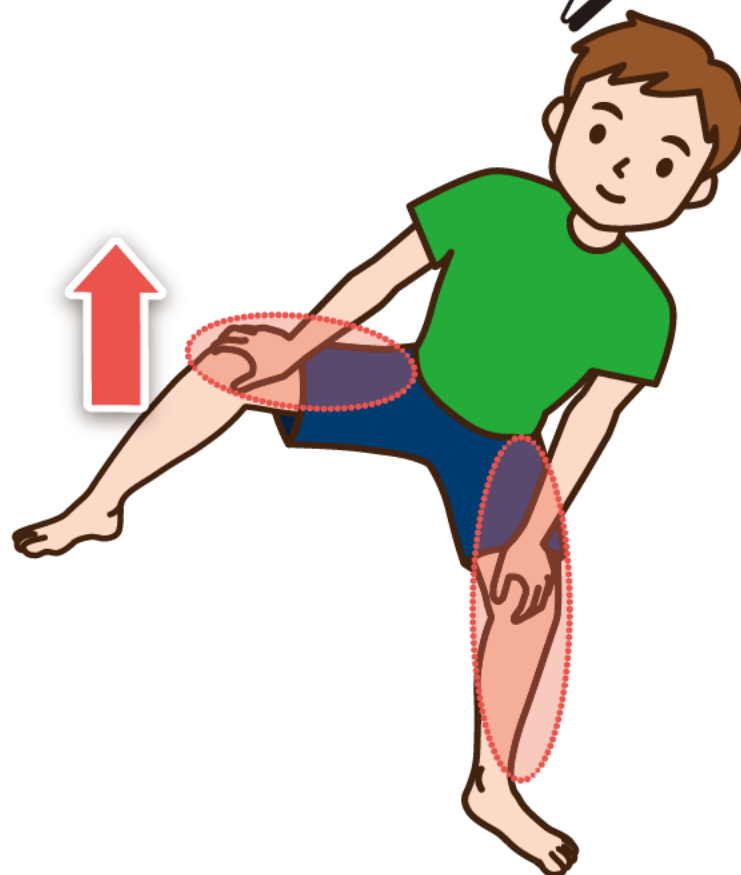
足踏み運動(腸腰筋):立位



両足を大きく開き、膝を曲げて腰を落とします。



片脚ずつ上げて、地面に力強く下ろします。

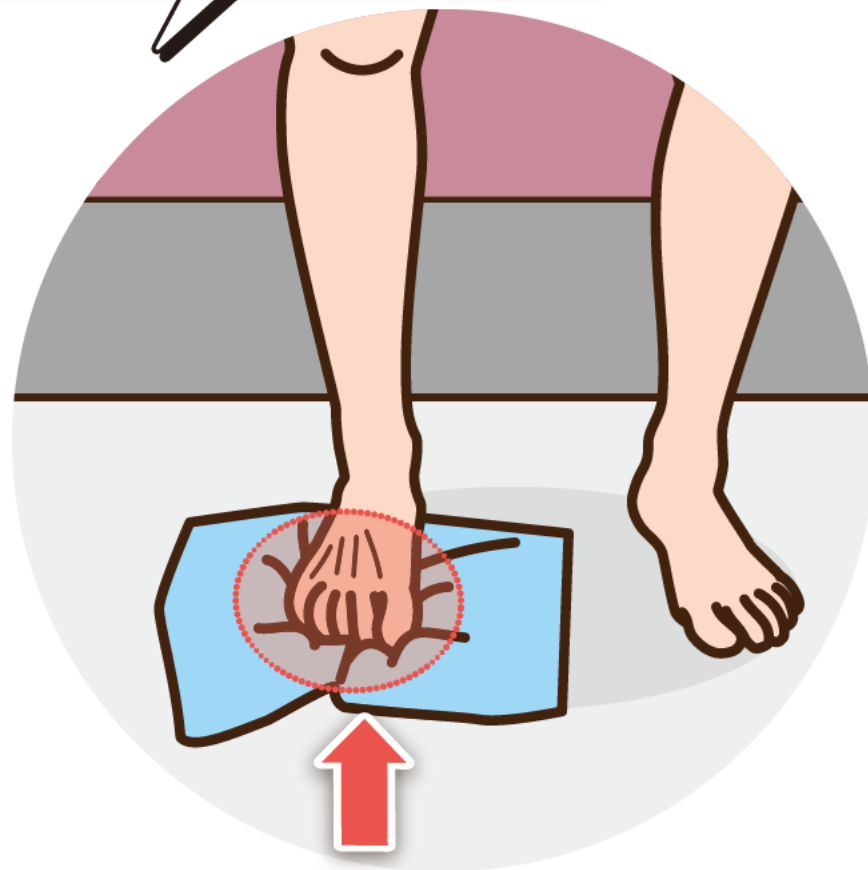


74

タオルギャザー(足趾筋):タオルつかみ



足の指を曲げて指の力でタオルを手前にたぐり寄せます。



75

足指のグーチョキパー運動(足趾筋)



足の指全部を曲げ、
グーを作ります。

親指と人差し指を前
後に開き、チョキを
作ります。

全部の指を開き、
パーを作ります。



慣れて来たら、
なるべく早くこの
3つの動作を繰
り返しましょう。

76

口を開ける・閉じる



口を大きく開く



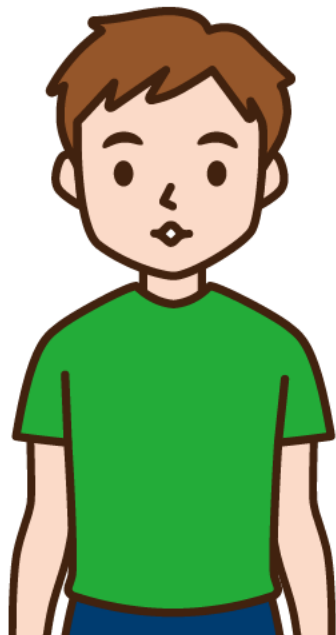
ぱっと閉じる

この2つの動作を
繰り返す。

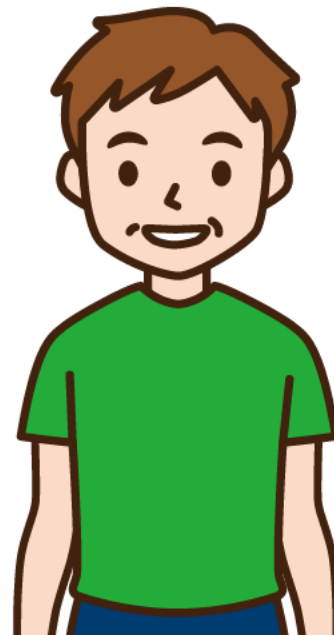
77

唇を突き出す・引く

唇を突き出す。
（「う」の形）



唇を横に引く。
（「い」の形）

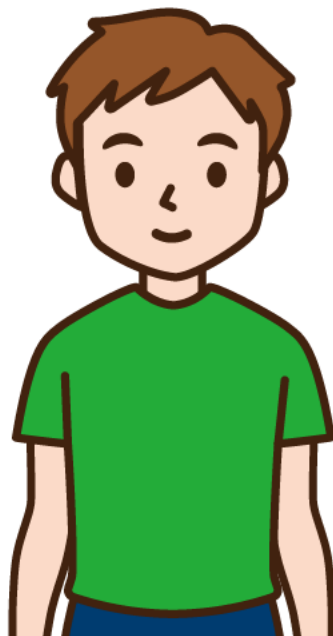


この2つの動作を
繰り返す。

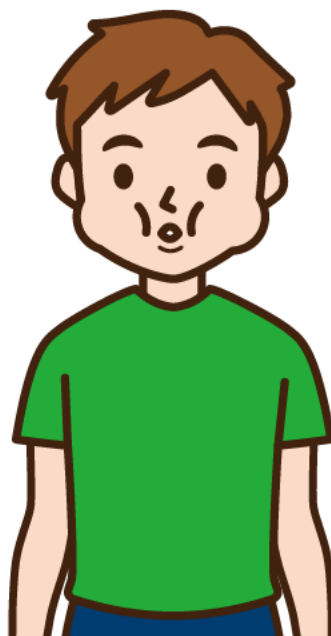
78

ほほをへこませる・ふくらませる

唇を閉じる。



頬をふくらませる。



頬をへこませる。

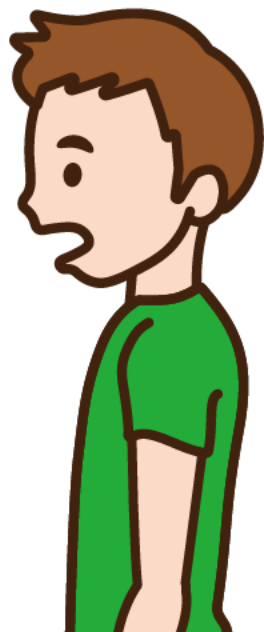


これらの運動
を繰り返す。

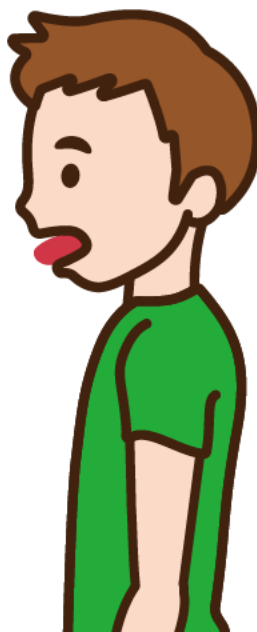
79

舌の運動：前後

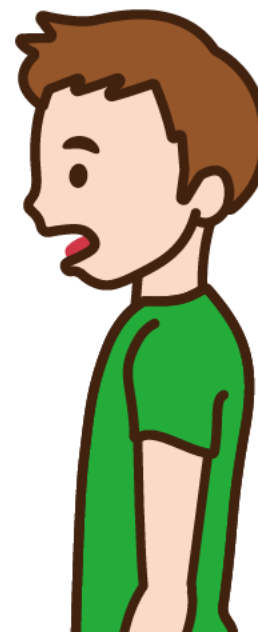
口を大きく開ける。



舌を口の外に突き出す。

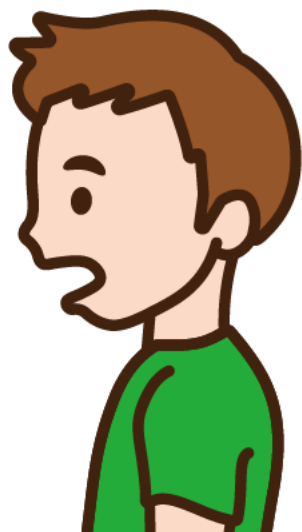


舌を口の中に戻す。

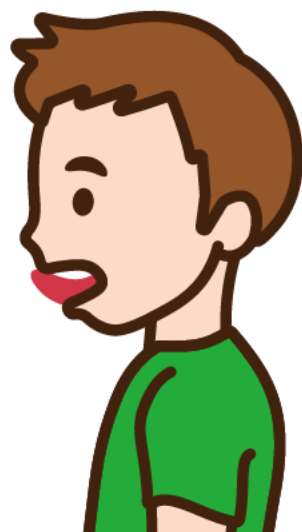


これらの運動を繰り返す。

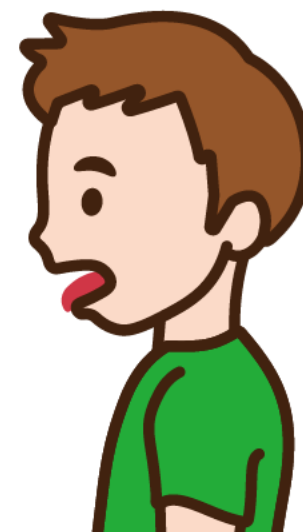
口を大きく開ける。



舌を出して舌尖を鼻に近づける。



舌尖を下あごに近づける。



これらの運動を繰り返す。

81

舌の運動:左右

口を大きく開ける。



舌尖を唇の右端につける。



舌尖を唇の左端につける。



これらの運動を繰り返す。

口を大きく開ける。



舌を唇そって回す。



上→右→下→左→上を繰り返す。



これらの運動を繰り返す。

- ★速歩(早歩き) 通常の速度よりも早足で歩きます。
- ★インターバル歩行 「早足」と「ゆっくり歩き」を5分ずつ繰り返しながら歩きます。
- ★大股歩き 通常の歩幅よりも大きな一歩を出して歩きます。
- ★モンキーウォーク 両膝を曲げたまま、歩きます。
- ★つぎ足歩行 綱をわたるようにかかとと反対のつま先をつけて歩きます。
- ★横歩き 横向きになり、足を開く・閉じるを繰り返して歩きます。
- ★足持ち上げ歩行 ももを90度まで持ち上げ、3秒止めておすというのを繰り返しながら歩きます。
- ★つま先立ち歩行 つま先だけで歩きます。

- ★足踏みをしながら、『しりとり』を行います。
- ★足踏みをしながら、『古今東西ゲーム』を行います。
*お題に合った解答を順番に出していく。(野菜の名前、国の名前、職業の名前等)
- ★足踏みをしながら、左右の手で『ジャンケン』を行います。慣れてきたら、後出しで右手が勝つ・負けると決めて行います。