

上半身と下半身の動きをスムーズに行なうために 2

ヒップウォーキング

1. 背筋を伸ばし、長座姿勢になります。
2. 右腕と右脚を一緒に出すようにして腰を捻りながらお尻を前に出します。
3. 同様に左側も行います。
4. 左右交互に動かしてお尻で歩くように前進します。
5. 2～3m前に進んだら、後ろ向きで元の位置まで 戻りましょう。



< 前進 >



< 後退 >



ワニ歩き

1. 膝をつかないで四つばいになります。
2. 手を置いた位置の外側に脚がくるように動かします。
3. できるだけ胸が床に近い姿勢で、手足を大きく動かして進みます。
姿勢が変わらないようにスムーズに手足を動かしましょう。

