

ペットボトルもも上げ運動



【水を入れた、500mlを使用します】

①ペットボトルを横にして、ペットボトルの左右を掴み、太ももの上に置きます。

②ペットボトルを太ももに当て、押し付ける。

※力を入れすぎないように注意しましょう。

③ペットボトルを当てた状態で、太ももを上げ、足を下ろす時、床に足が着かないように注意して行いましょう。

回数：10回×2セット

足うらばさみ運動



①椅子に浅く座り、両手を腰に当て、ペットボトルを足のうらで挟む。

②ペットボトルを落とさないようにして、ヒザを上にあげる。
※太ももの付け根を意識しながら太ももを上にあげましょう。



③ペットボトルを落とさないように、ゆっくり足を下げる。
※足が床に着かないように注意しましょう。

回数：10回×2セット

ペットボトルはさみ運動



①太ももの間にペットボトルを挟みます。

②ペットボトルを太ももの間で力を入れて挟み、10秒キープします。
※呼吸を止めないように注意しましょう。太ももに力を入れつつ、自然な呼吸で行いましょう。

回数：10秒×2セット

ペットボトルももウラ通し運動



①太ももを上げ、上げた太ももの内側から下にペットボトルを通していきます。

②交互にペットボトルを通して、太ももをペットボトルが通れるように太ももを上げるのを意識して行いましょう。

※ペットボトルを通す際に、身体を左右に倒しすぎないように注意しましょう。

回数：交互10回×2セット