

47
アーティスト

今回は片足立ちのバランスをチェックしてみましょう。

日に数回正しい姿勢（機能的）を意識することは、身体のバランスを整える為には大切な事です。座っている時や歩いている時もバランスのよい姿勢を意識しましょう。

う。

今回は片足立ちのバランスをチェックしてみましょ

片足立ちバランス



効率よく体動けば意欲向上

覚を向上させるだけで身体の偏った部分に疲れや問題を抱えにくくなります。効率よく身体が動く事により生活

健康アップ体操などを
「ブライトボディ」ホー
ムページで動画などを使
い紹介しています。アド
レスは以下の通りです。
[http://www.bb1992.
com/tra_life/index.
html](http://www.bb1992.
com/tra_life/index.
html)

前回の一レッスンではいかがでしたか？ 今週から「バランス」について紹介します。この連載の第二回では、正しい姿勢で立つこと、そのために身体のバランスを整えることの大切さを紹介しました。1日に数回正しい姿勢（機能的）を意識することは、身体のバランスを整える為に

連載第3回で紹介した
「片足立ちチェック」を行
います。

張れない上で片足立ちを行つてみましょう＝同②。正しく立つことが出来ますか？ 次はタンデム(足を前後にそろえた状態)で姿勢よく立つてみましょう＝同③。どうですか？ 左右にふらついたりしませんか？ 最後は閉眼片足立ちです、最初の片足立ちのボーズから目を閉じて立ちま

す。バランスを崩さずに何秒立つことが出来ますか？手が腰から離れる、浮いている足が床につく、軸足が動くなどが起こった時点で終了となります。決して無理をしないでください。

3 60秒以上。基礎レベル。日常生活にゆとりのある身体を目指しましょう。

2 30秒以上。日常生活でゆとりがないレベル。傷害予防のため基礎レベルを目指しましょう。

1 30秒未満。ケガ人レベル。早急に改善しましょう。

活動意欲にもつながります。バランス向上・改善の為にも今回紹介したメニューを継続して行い日常生活でもバランス感覚をより意識して生活しましょう。問題のある人は専門家に相談しましょう。