

継ぎ足立ち バランス保持の筋肉を鍛えます！



30 秒間
キープ

イスの背もたれにつかまり、左のかかとと右のつま先をくっつけて、左右の足が一直線上になるように継ぎ足をします。左右の足裏でバランスを取りながら、継ぎ足の姿勢を 30 秒間キープします。同様に、足をかえて（右のかかとと左のつま先をくっつけます）、30 秒間姿勢をキープします。

※足を継ぎ足にすると、ふらつく可能性があるので注意して下さい！
※自分のペースで運動を行なって下さい！
※転倒に注意して下さい！

運動の目安

• 左右共 30 秒間キープ×2~3 セット/日

新里クリニック浦上
リハビリテーション室