

1 基本の姿勢



このポーズは肘を真横に開き、肘と膝を近づけるポーズです。

全身の筋肉を強くして、転倒を予防する効果があります。

まず、よい姿勢をつくって、足を肩幅に開きます。

かけつけのポーズ
足の上げ下げや背中の曲げ伸ばしで全身の筋肉を強化するポーズです。

- 転倒予防 (つまづき防止)
- 全身強化、姿勢改善

2 肘を曲げて横に開く



両手でグーを作り肘を曲げます。

大きく息を吸いながら、両肘を肩の高さで真横に開きます。

ポイント
無理をせず、つらくなったり疲れた場合は休みましょう。

3 肘と膝を合わせる



息を吐きながら右足と両肘を近づけます。

膝と肘をタッチできる方はタッチしてみましょう。

4 息を吸って戻る



息を吸いながら起き上がって肘を開き、手足を元の位置に戻します。

反対側も行います。

息を吸いながら両手を肩の高さに広げます。

5 反対側（左足）も行う



息を吸いながら両手を広げ、吐きながら左足と両肘を近づけます。

(左右2回ほど行う)

息を吸って戻り両手を下ろします。

6 基本の姿勢に戻る