

骨太けんこう体操

体操5 つまさき立ち

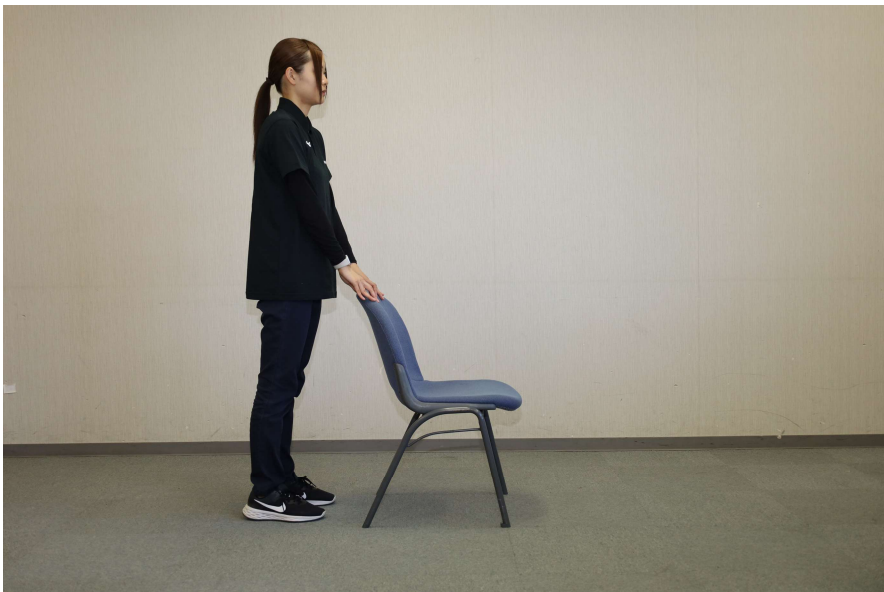
※立って行います。5回繰り返します。

目的：ふくらはぎの筋肉や足の指の動きを良くすることで
バランスの向上

ポイント：背筋を伸ばして、良い姿勢で行いましょう。
椅子を支えに行ってください。



椅子を支持し、両足を軽く開いて、1、2、3、4でできるだけかかとを上げます。



次の5、6、7、8でかかとをゆっくり下ろします。