

うつ伏せから～

上体起し

うつ伏せに寝てみよう。
手を顔の下に入れてみよう



ポイント

- * まずはうつ伏せになることが大切
- * 呼吸が自然に行えること
- * 力が抜けること

ゆっくり頭を持ち上げるように
してみよう



ポイント

- * 手の力に頼らず、背中の力で
- * 首からあげない。目線は床
- * 息を止めず、呼吸をするように



フィニッシュ！！

上体起こし～ 起き上がりまで

うつ伏せに寝て、手のひらを胸の
横についてみよう



ポイント

- * 手が身体の近くにつけるかどうか
- * 手の平がつけられて力が入るところ
- * あごを上げず、目線は下または横

手と背中中の筋肉に力を入れて上
体を持ち上げていこう。



ポイント

- * 手と背中中の力を使おう
- * 急に持ち上げない反動を使わない
- * 息を止めず、呼吸をするように

腰、お尻を持ち上げて、踵におしり
がつくように小さくなってみよう



ポイント

- * 腹部に力を入れ腰を持ち上げよう
- * ゆっくり背中を伸ばすように
- * 呼吸を止めないように

フリフリいやいや

うつ伏せに寝て、お尻を左右に
振ってみよう



ポイント

- * 背中や腰の筋肉を使おう
- * 足の力をできるだけ使わない
- * 首に負担をかけない

バタバタ膝曲げ

うつ伏せに寝て、左右の膝を曲
げよう



ポイント

- * 膝がスムーズに動くか確認
- * 踵がおしりの真ん中に
- * 首に負担をかけないポジション

足首を曲げ、踵をおしりの真ん
中につけるようにしてみよう



ポイント

- * 腿(もも)裏に負担はないか確認
- * 反動をつけないように
- * 呼吸を止めないように