一瞬整体

*佐々木繁光 先生考案

1 足首のゆがみ改善体操

- ①仰向けになり、足を肩幅程度ひらきます。
- ②足、身体の力をぬきながら、両足のつま先を外側、内側へたおし、かたい方、倒しにくい方を確認します。

- ③②で確認した倒しにくかった足首の方だけ、もう一度、内側、外側へと倒し、内側、外側、どちらへ倒しにくい、かたい方を確認します。

- ④②と③で確認したかたい方の足首のみ以下の動きを行います。

かたかった足のつま先を天井へ向け、足首を曲げます。

外側、内側、かたかった方向へつま先を倒し、床から **5 c m**、足をあげ、5 秒間キープし、その後、一気に力をぬき、床におろします。

5 秒間キープ×4 回

- ⑤体操後、①の動きを行い、もう一度、足の状態を確認しましょう。

(ポイント)

- ①力を入れる時、ぬく時、強弱をしっかりとつけること
- ②床から 5 c m (低い位置) でキープすること
- ③力をぬいた後、すぐ次の動作を行わず、2~3 呼吸してから次の動作を行う。

動画→<https://vimeo.com/592518769/16cf277352>

2 骨盤のゆがみ改善体操

①仰向けになり、足は、肩幅にひらき、両手を上へ、バンザイします。

②両ひざをたて、膝と膝をつけます。両肩が床から離れない様にしながら、膝を左右に倒し、どちらへ膝が倒れにくいかを確認します。

③②で右側へ倒しにくかった場合

うつ伏せになり、顔を右側へ向け、右手を顔の横、左手は、身体にそわせ、左手の平を上へ向けます。

両ひざを曲げ、両ひざを軽く左側へ倒します。

右脚を 90 度くらい曲げ、左脚も同様に曲げます。

下側になっている左脚を床から 5 c m あげ、5 秒間キープ後、一気に力をぬきます。

5 秒間キープ×4 回

(ポイント)

①力を入れる時、ぬく時、強弱をしっかりとつけること

②床から 5 c m (低い位置) でキープすること

③力をぬいた後、すぐ次の動作を行わず、2~3 呼吸してから次の動作を行う。

動画→<https://vimeo.com/592510263/15843a2024>