

2 両腕を肩幅の範囲で左→真ん中→右→真ん中と動かす。

右

真ん中

左



C

B

A

- 3** 2の動きに、頭と目を組み合わせて動かす。
 A：頭・目・腕を全部おなじ方向に動かす。
 B：頭・目をおなじ方向に、腕は逆に動かす。
 C：頭・腕をおなじ方向に、目は逆に動かす。
 A・B・Cをそれぞれ2往復する。

ひとくち
コメント

いかがでしょう。
 Aは簡単ですが、
 B・Cはすこし難
 しくなりますね。

体幹スイッチ
 エクササイズ⑤

軸くるくる

カラダの中心軸を意識しながら、ちょうつがいになった気分でおこなう、ちょっと珍しいエクササイズです。

両腕・目・頭をおなじ方向に、またはバラバラに動かして、カラダの中心軸を整えます。

- 1** 両腕を前に伸ばして手のひらを合わせる。



基本姿勢
 坐骨で座り、カラダの中心軸を意識を向ける。



ポイント
 ▶ 腕が疲れたら下ろして休む。
 ▶ 動きの範囲は、どの動きも肩幅の範囲内でおこなう（動きが範囲以上に大きくなると、カラダが横倒しになることも）。
 ▶ 視線は目の高さで移動させる。
 ▶ 動かす際には必ずそのつど、真ん中に戻す（真ん中スルーはNG）。