

バレエスクワットで「…ながら練習をしよう」（ビギナー&低学年向けドリル）

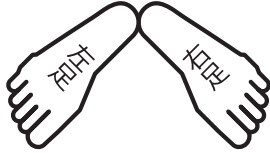
《 方法 》

- ①「かかと」と「かかと」を付けたまま、からだをまっすぐ下におろすようにヒザをまげる。からだは「前のめり」になったり、「そっくりかえったり」しないようにバランスよくしましょう。急がずにゆっくり10回おこないます。少し休んだら、②・③・④・⑤と休みながらすすみます。足がはなれてしまわないようにしましょう。スケートをはかなくてもできますが、スケートをはいておこなうと、スケートが足になじみます。テレビをみながらでもできるれんしゅうです。

《 効果 》

内転筋のトレーニングにもなり股関節や、足首の可動域が広がることによって、様々なスケータリングの動きに効果的です。

①



「かかと」と「かかと」
をつける ×10回



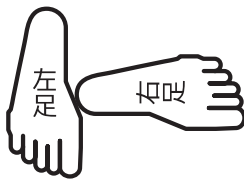
②



左足を真横にして
左足の「かかと」を
右足の「つちふまず」
につける ×10回



③



右足を真横にして
右足の「かかと」を
左足の「つちふまず」
につける ×10回



④



左足を真横にして
左足の「かかと」を
右足の「つま先」
につける ×10回



⑤



右足を真横にして
右足の「かかと」を
左足の「つま先」
につける ×10回

