

## 腰痛体操（からだのバランスをとる体操）

### ○体操のポイント

- 楽なほうへ・・・痛くない、気持ちのよい方向へ動く。
- しなやかに・・・力を入れずにスローモーションで。
- バサッ（グニャッ）と脱力・・・気持ちのよい所で2～3秒止めて全身瞬間脱力。  
（バサッ、グニャッ、ストン）

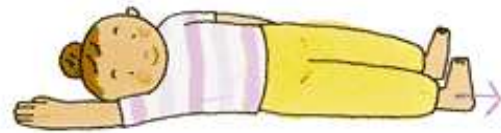
#### 膝たおし （膝の左右のちがいは？）

楽にできる側があればそちらだけを3～4回やる。気持ちのよいところで2～3秒止め、その後、ストンと脱力する。



#### かかとのぼし （どちら側が伸びやすいか？）

左右のかかを突き出すようなつもりで、交互にゆっくり伸ばす。よく伸びるほうを3～4回やる。



#### かえる足 （膝のひきつけはどちらがあがるか？）

うつぶせになり、片方ずつ膝下をわきの下に引きつける。やりやすいほうを見つける。やりやすいほうは、気持ちのよい程度に引きつけて、3～5秒その状態を味わい、急に腰の力を抜く（瞬間脱力）。または、気持ちのよい側を1～5分そのままです。

