

指の動きをよくしましょう

①ゆびのつけ根をおりまげる



- ・両手をパーにひらきます
- ・指をのばした状態で、指のつけ根で、**90度**におりまげます（約3秒）

②第1関節と第2関節をおりまげる



- もう一方の手の親指と一指し指を使って、**第1関節と第2関節**をはさみこむようにして、少し痛いくらいに押さえます（約3秒）

③ゆびパッチン

指のつけ根を押さえてみるとパチンとなりやすい



- ・一方の手で、指を指のつけ根を支点にして、もう一方の手の指をそらせます
- ・いっぱいまで**しならせて**から放すと、反動でパチンと音がします

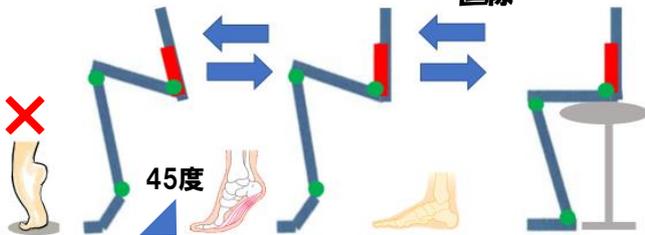
④指先の動き



- ・指を丸くして、指先をあわせませます
- ・親指から順番に、それぞれの**指先どうし**で、**トントン**と押し合います
- ・ピアノの指使いのように、「ドレミファソ」の音階に合わせて、指を動かします

うきゆびなおし

股関節・ひざ・足首・足先
一直線

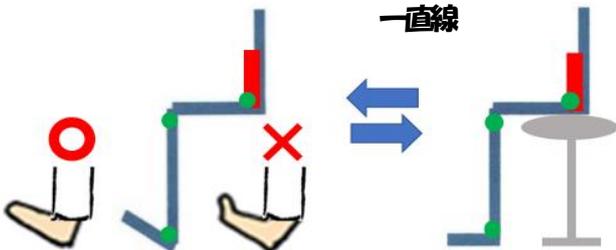


- ・かかとを上げ、指のつけ根をまげ、**足指全体に体重**のをせます（足指がまがっていたら、平らにして、正しい位置にして、指全体で床をギュとふみしめる）
- ・少し前傾すると、足指にさらに体重がのります（10秒くらい）

正しい位置で動かしましょう

足首まげ

股関節・ひざ・足首・足先
一直線



- ・股関節、ひざ、足首、足先を**一直線**、足首をまげるために必要な最小限の力で足首をまげます（正しい位置でギュー！）
- ・10秒ぐらいしたら、ゆっくり足首をゆるめて、足裏を床につけ、気持ちいいゆるみ感を味わいます（正しい位置でフワーッ！）

立ち上がり・しゃがみこみ

- ・**股関節**を支点に、尻がスッとあがるまで前屈し、足裏に体重をのせる
- ・股関節、ひざ、足首をバランスよくのばして立ち上がり、骨盤を立て、股関節から足裏にむかってふみしめる

ギューンと足裏が地面にめり込む感じ



からだを正しい位置にもどして本来もっている自分の力を発揮しやすくしましょう

作成：種子幸子