



椅子でスクワットをしよう！

立つとき

- ① 浅めに座り、膝を握りこぶし 1 つ離す
- ② 足の^{ゆび}趾を膝がしらに合わせる
- ③ 上体を大転子から前に 45 度傾ける
- ④ 足の【瓊お】が感じられたら、腰を浮かし
- ⑤ 足の^{ゆび}趾と協力して、地球を捕まえ 3 秒間止まる
- ⑥ 【瓊お】と脚膝足と協力し、立ち上がる



座るとき

- ⑦ 膝を曲げ、尻を出し、胸を張る
- ⑧ 足の【瓊お】を感じたら
- ⑨ そのままを足の【瓊お】を保ちながら椅子の座面まで
尻を下ろし
- ⑩ 上体を起こす