

筋力にたよらない！椅子からの立ち上がり動作のコツ～自身の体重を利用しよう～

①座り直し



椅子に浅く座り直し、お尻と足を近づける

★お尻と足を近づけておくと、この後の体重移動がしやすくなる

ポイント

- ・ヒザ裏に拳1個分入る程度、お尻の位置を前へ(浅く座る)
- ・くるぶしが、ヒザより後ろへくるように、ヒザを直角よりも深く曲げる

●身体を安定させるために・・・

- ・足を肩幅くらいに広げる
- ・つま先は少し外へ向ける

②おじぎする



おじぎをしながら、身体を前にたおす

★お尻から足に体重を移す

ポイント

- ・鼻・ヒザ・つま先が、一直線上に並ぶ程度に、上半身とスネを前に倒す
- ・おじぎした際に、上から見てヒザがつま先と揃うタイミングで③へ!!

注意

- ・足に体重が移りきらずに立つと・・・後ろに戻って尻もち!!

③お尻を浮かす



つま先・母指球に体重をかけ、お尻を浮かせる

★前に移動した体重をつま先で支える

ポイント

- ・ヒザが曲がり過ぎないように、足指、母指球で踏んばる

注意

- ・つま先が浮いてしまったら、前への体重移動が不十分、ということ

④立ち上がる



ヒザを伸ばしながら、背筋をゆっくり伸ばす

★揺れをおさめる

ポイント

- ・立ち上がり直後はふらつきやすいため、重心の揺れがおさまってから動き出す(2～3秒経ってから動き出す)

注意

- ・立ったばかりは身体が揺れている。揺れたまま歩き出すと・・・グラリ!!