

bd Do Dance!

brilliant days
AIB-G* FM80.4MHz Mon to Thu. 09:30-11:00 on AIB
Presenter Kuniko KITAGAWA

2015.6.17

『スロー・バランス・エクササイズ!』

今月のテーマは「初夏をスッキリ迎えましょう!」

北海道でも雨が続き、湿気が多くなりやすい時期。

元気に体を動かして、身も心もスッキリ。爽やかに夏を迎えましょう。

★今日はスローな動きで体全体のバランス能力を高めましょう。

1. 「アップダウン」アクション

腰幅に足を開いて立ちます。

左足の膝を曲げるからをもと上げます。膝がおへそくらいの高さまで上げましょう。次に足を降ろしますが、地面に着か着かない所で止めてまた上げます。左足を8回繰り返したら右足でも8回。交互に繰り返しましょう。ふらつき人は1回ずつ足を床につけてからをもと上げましょう。



ゆっくりした動作の方がレベルアップ!



2. 「スロー・コサックダンス」アクション

腰幅に足を開いて立ち、右足を前に伸ばします。両手を横に開いてバランスを取りながら左足を曲げて片足スクワットです。4回で右足に変え、交互にやっていきましょう!



この動きも、ゆっくりだとレベルアップ!

3. 「スロー・タッチ」アクション

腰幅に足を開いて立ち、左手を上には伸ばします。左手は肘を曲げるからゆっくり下げて、右足は膝を曲げるから上げます。おへその前で左肘と右膝をゆっくりタッチしましょう。連続で4回したら、左右を入れ換えます。スロー・モーションで頑張りましょう!



4. 「かかし」アクション

腰幅に足を開いて立ちます。両手を横に上げてバランスを取りながら右足を浮かせそのままキープ! 30秒を目標に頑張りましょう。次は左足を浮かせキープ! 目を閉じてもOK。その時は10秒を目標に頑張りましょう!