

②かかと上げ

10回ずつ
ゆっくりと行う

- ①支えを持って、姿勢よく立ちます
- ②かかとをゆっくり上げます
- ③ゆっくり戻ります

しんどいけれど、ゆっくり行くと効果的



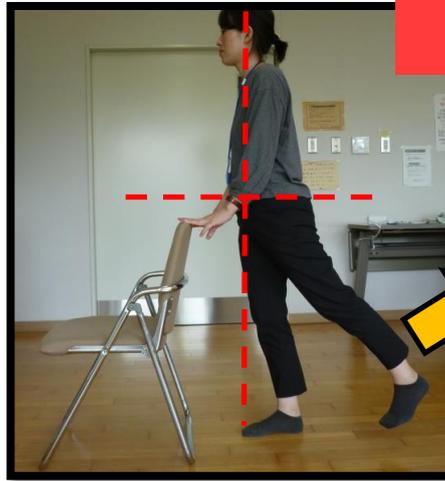
日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
運動○										

日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
運動○										

③後ろ足上げ

左右それぞれ
ゆっくり20回

- ①姿勢よく立ちます
- ②足を後ろへゆっくりあげる
※上半身は倒さず、まっすぐ保つ
- ③ゆっくりおろす



上半身が倒れないよう
まっすぐ保つ

足を後ろへあげる

日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
運動○										

日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
運動○										

