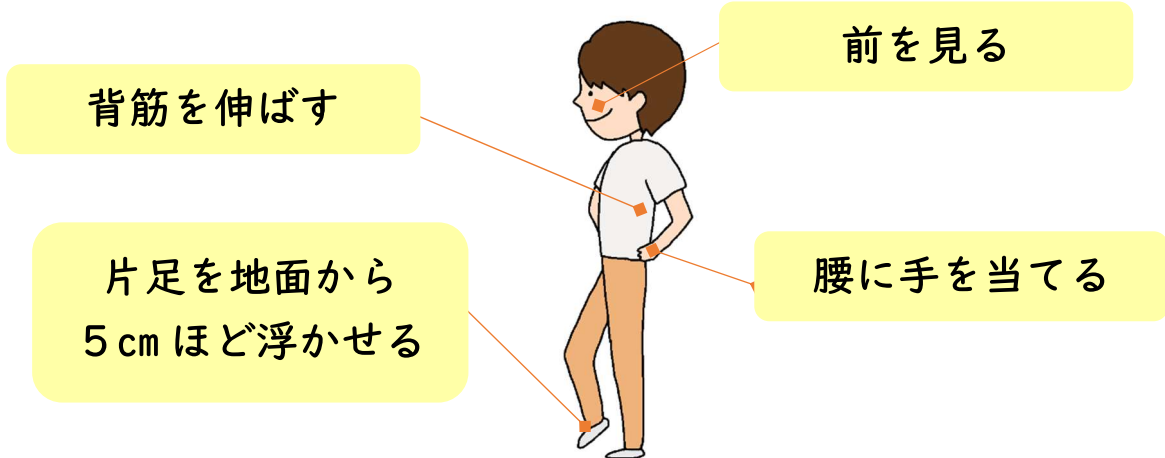


# 歩く・走る動作の基本！ 片足立ちをしてみよう

## どちらの足でも安定して片足立ちができますか？

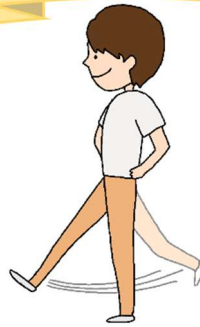
歩いたり走ったりする動作は、片足立ちの連続動作です。基本となる片足立ちでバランスを確認してみよう。



## 挑戦してみよう！！



上げた足で前後左右や円を描くよう動かしてみよう



振り子のようにダイナミックにスイングしてみよう



目を閉じてやってみよう

細かい筋肉を刺激することで、ロスが少なく安定性のある動きをするための調整力を養います。

また、左右差を少なくすることで、怪我や転倒のリスクを減らすことができます。

### 監修

公益財団法人 日本スポーツ協会  
公認アスレティックトレーナー  
栃内第二病院 理学療法士

川崎 真吾 氏

