

<イスからの立ち上がり>

※座る動作も動きは同じです。



- ①椅子は浅く腰掛ける
- ②背中（骨盤）を伸ばす
- ③足は肩幅より少し広め



- ④踵を引いて頭を前に下げる



- ⑤頭の重みを利用してお尻を上げる



- ⑥お尻を前に出しながら斜め前に上体を起こして立ち上がる

