



閉眼片足立ちチャレンジ

閉眼片足立ちとは、目を閉じて片足で立つことです。これを続けると、体幹力や骨盤が鍛えられるそうです(ダイエットにも効果あり)。みなさんもお家でチャレンジしてみてください。用意するものは、ストップウォッチのみ!!



【年齢別 閉眼片足立ち時間の平均値】



	20	25	30	35	40	45	50	55	60歳
男性	39.5	35.6	31.7	27.8	24.0	20.2	16.4	12.7	9.0秒
女性	38.0	35.0	31.9	28.6	25.1	21.5	17.7	13.7	9.5秒

出典: 中央労働災害防止協会データより抜粋

	4/27(月)	4/28(火)	4/29(水)	4/30(木)	5/1(金)	5/4 月	5/5(火)	5/6(水)	5/7(木)	5/8(金)
A 先生	9.2 秒	9.1	11.3	25.9	11.1	24.2	29.2	30.8	32.9	30.2
K 先生	6.5 秒	36.2	32.1	88.4	27.0	68.8	97.9	98.1	112.3	71.1
	9(土)	10(日)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	18(月)	19(火)	20(水)
A 先生	31.1	17.1	28.2	35.3	35.6	37.1	40.3	39.6	43.1	45.0
K 先生	55.9	42.1	43.3	69.6	126.6	76.2	43.8	119.8	96.7	66.7



外でやってるんだけど、風が強いと難しみんご★

