

「動作をキープする長さ×反復する回数」の組み合わせで、体操の強度が変わります。自分の体調に合った数で、一つの動作を続けて繰り返しおこなひましょう。

例 ●5秒×5セット ●10秒×3セット ●10秒×5セット

1 太ももの前の筋トレ

- 両手を体より後ろにつき、片方の足を曲げ、もう片方の足は前方に伸ばす。
- 伸ばした方の足のつま先を天井へ向けて10cm程度持ち上げキープする。
- もう片方も同様にする。

POINT

太もみに力が入っていることを意識する。



「動作をキープする長さ×反復する回数」の組み合わせで、体操の強度が変わります。自分の体調に合った数で、一つの動作を続けて繰り返しおこなひましょう。

例 ●5秒×5セット ●10秒×3セット ●10秒×5セット

2 背中・お尻・太もも 裏の筋トレ

- あお向けになり、膝を直角にして足を腰幅に広げる。
- 手のひらを床に着け、体を安定させてから、腰が反らないよう注意しながらゆっくり腰を持ち上げる。

POINT

腹筋にも力を入れながら行うとより効果的！

ここが鍛えられています！

POINT

両手で床を押さないように注意。

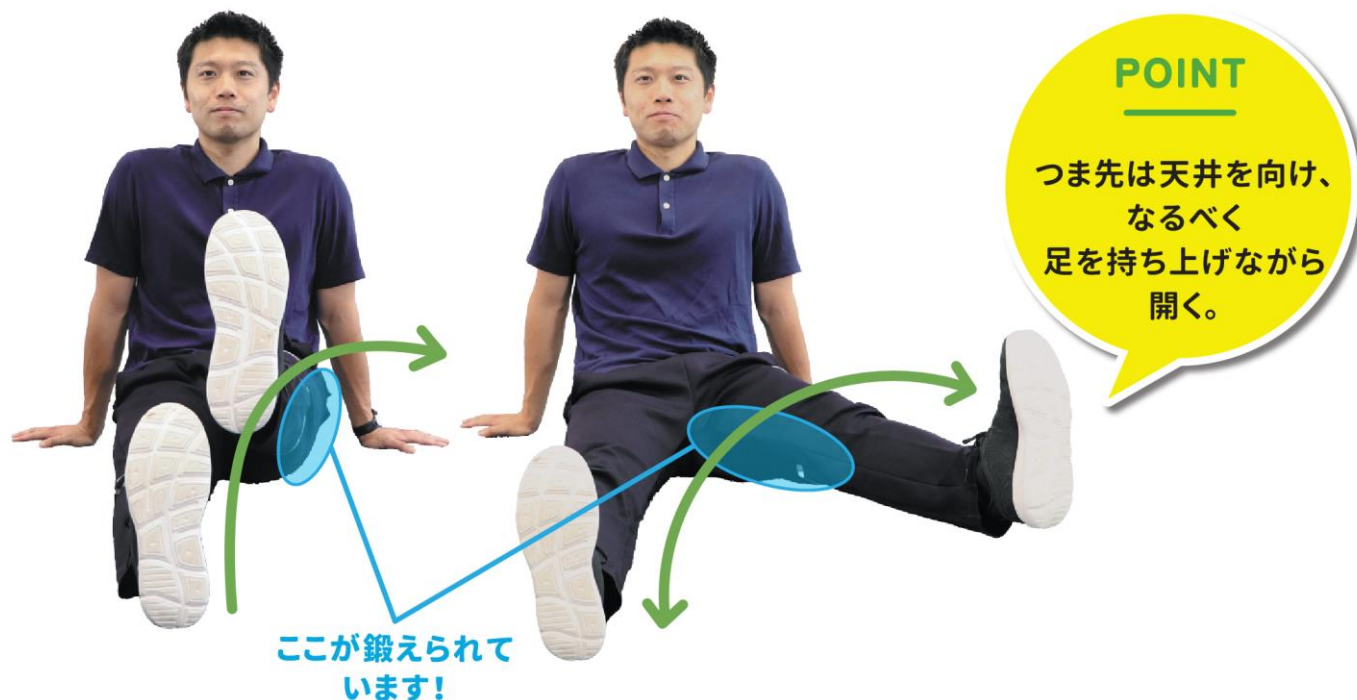


「動作をキープする長さ×反復する回数」の組み合わせで、体操の強度が変わります。自分の体調に合った数で、一つの動作を続けて繰り返しおこなひましょう。

例 ●5秒×5セット ●10秒×3セット ●10秒×5セット

3 太ももの内側、 お尻の横の筋トレ

●座った状態で、両手を体より後ろにつける。 ●背筋を伸ばし、
足を腰幅に開く。 ●足を持ち上げながら、開いたり閉じたりする。



「動作をキープする長さ×反復する回数」の組み合わせで、体操の強度が変わります。自分の体調に合った数で、一つの動作を続けて繰り返しおこないましょう。

例 ●5秒×5セット ●10秒×3セット ●10秒×5セット

プラスアップ〔立位〕

＊立って行う体操では、必ず壁などを支えに行います。

1 ふくらはぎの筋トレ

10秒

両足を腰幅に広げる。
背筋をのばしたまま、
かかとの上げ下ろしをする。

POINT

目線を
下げないように。

ここが
鍛えられています！



「動作をキープする長さ×反復する回数」の組み合わせで、体操の強度が変わります。自分の体調に合った数で、一つの動作を続けて繰り返しおこなひましょう。

例 ●5秒×5セット ●10秒×3セット ●10秒×5セット

プラスアップ〔立位〕

＊立って行う体操では、必ず壁などを支えに行ひます。

2 お尻の筋トレ バランス運動

10秒

片足ずつ、膝をまっすぐにしたまま、
前、横、後ろに床から
10センチくらい持ち上げる。
支える足の親指側を意識して
体重を乗せ、頭・体・骨盤を
まっすぐにして立つ。

POINT

体はまっすぐつま先が
外を向かないように、
前に向ける。

前

POINT

体が前に
傾かないよう
注意。

横

後

ここが
鍛えられています！

「動作をキープする長さ×反復する回数」の組み合わせで、体操の強度が変わります。自分の体調に合った数で、一つの動作を続けて繰り返しおこないましょう。

例 ●5秒×5セット ●10秒×3セット ●10秒×5セット

プラスアップ〔立位〕

*立って行う体操では、必ず壁などを支えに行います。

3 ふくらはぎ 伸ばし

10秒

片足を一步
後ろにさげる。
両足のつま先はまっすぐ
前に向け、前足の膝を曲げる。
もう片方も同様にする。

POINT

つま先が外向かない
ようにする。後足の
かかとが浮かない
ようにする。



「動作をキープする長さ×反復する回数」の組み合わせで、体操の強度が変わります。自分の体調に合った数で、一つの動作を続けて繰り返しおこなひましょう。

例 ●5秒×5セット ●10秒×3セット ●10秒×5セット

プラスアップ〔立位〕

*立って行う体操では、必ず壁などを支えに行ひます。

4 足の付け根と 足の甲伸ばし

10 秒

椅子の端に座り、
膝を曲げたまま
片足を 後ろに伸ばし、
足の甲を床につけて伸ばす。
もう片方も同様にする。

POINT

転ばないよう、
椅子の座面を
しっかり持つ。

POINT

足の付け根も
伸ばすことを
意識する。

ここが
伸びています！

