

## Ⅱ 筋力トレーニング【初級編】

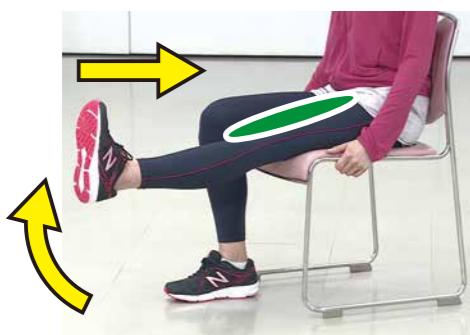
は、力を入れている筋肉です

### ① すね・ふくらはぎ【すわって行う】



浅くすわる。  
つま先を上げる、おろす。  
かかとを上げる、おろす。

### ② 太もも前面【すわって行う】



深くすわる。  
ゆっくりと足をあげ、ひざを伸ばす。  
つま先をからだの方へ曲げ、5秒間保つ。  
ゆっくり足をおろす。

### ③ 腹筋【すわって行う】



浅くすわる。  
背中を丸めておへそをのぞき込む。  
ひざを曲げ、ゆっくり持ちあげ、5秒間保つ。  
ゆっくり足をおろす。

### ④ 足振り出し運動【立って行う】



イスにつかまる。  
片足で立つ。  
上げた足をゆっくり前後にふる。

足の筋力と  
バランス機能を高める

## 【チャレンジ編】

安定したものにつかまって行いましょう

### ① すね・ふくらはぎ【立って行う】



つま先を上げる、おろす。  
かかとを上げる、おろす。

### ② スクワット【立って行う】



足をひらいて立つ。  
(つま先は外に向ける)  
腰かけるようにゆっくり腰をおろす。  
そのまま静止する。  
ゆっくり立ち上がる。

### ③ 片足ふみ出し【立って行う】



足をひらいて立つ。  
(つま先は正面に向ける)  
片足を大きくふみ出してかかとから着地する。  
そのまま腰をおとして静止する。  
もとの姿勢にもどる。

### ④ 四股(しこ)ふみ運動【立って行う】



足を大きくひらき、腰を落とす。  
(つま先はひざと同じ方向に向ける)  
すもうの四股(しこ)と同じように  
左右交互に足をあげておろす。

体幹と下半身を鍛え、  
バランス機能を高める