

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