

お家でできる

イスを使ったらくらくら体操!



*動いたり、ひっくり返ったりしないように、イスは重くて丈夫なものを使いましょう!

1 | すねの筋肉をきたえる

すねの筋肉をきたえるために、つま先の上げ下げをします。すり足気味になっている方に

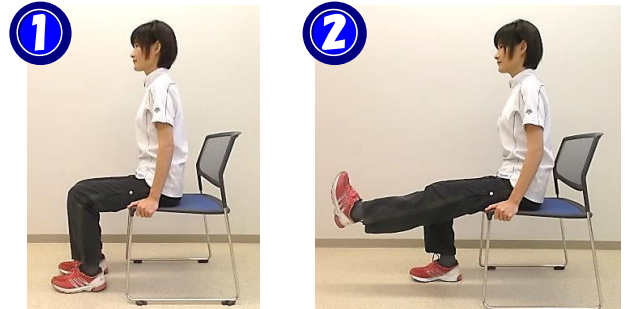


*かかとをつけたままつま先だけを上げる

- ①足を肩幅に開き、背筋を伸ばして座る
 - ②ゆっくりつま先を上げ、上で少し止めてゆっくりと戻す *5回行う
- *反対に、つま先をつけたままかかとを

2 | 太ももの前側をきたえる

太ももの前側をきたえるために、片足ずつ膝を伸ばしていきます。



*慣れてきたらかかとを少しだけ高く上げると、さらに太ももに強い力が加わります

- ①足を肩幅に開き、背筋を伸ばして座る
- ②足首を手前に曲げかかとを押し出すような感じで、ゆっくりと片方の脚を伸ばし上で少し止め、ゆっくりと戻す *5回行う

3 | 太ももの横をきたえる

膝を合わせて両足を開閉し、太ももの横をきたえていきます。



*開閉時に足首に力を入れない

- ①膝を合わせて、背筋を伸ばして座る
- ②両膝を軽く合わせたまま、かかとを上げ、足首を開いて閉じる動作を繰り返す *5回行う

4 | おなかをきたえる

片膝を上げ、胸に近づける動作を行うことでお腹をきたえます。一緒に大腰筋・太ももの前側もきたえられます。



*膝を引き寄せるときに脚に力を入れない

- ①片膝を軽く上げ、膝を胸の方に引き寄せ、ゆるめる動作を2回繰り返し、脚をおろす *5回行う *背中が丸くならないように

ポイント

- ・鍛えている筋肉を意識して行いましょう
- ・意識して呼吸を止めないようにしましょう
- ・無理のない範囲で実施しましょう
- ・エクササイズ後はストレッチを!



5 | 太ももをきたえる

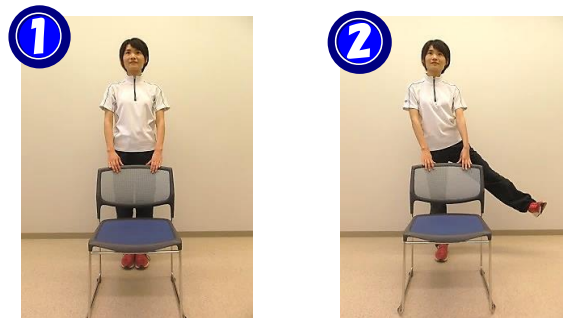
太ももを鍛える運動ですが、軸足で体を支えているので、軸足もきたえられます。
*太ももと股関節を意識しましょう。



- ①片手でイスの背を持ち、片方の足を上げる
 - ②一度足をおろして、体の横で太ももを上げる。
軸足は軽く曲げてかまわない
 - ③足を変えて反対側も同様に
- *5回行う

6 | 太ももの横をきたえる

足を横に上げることで、太ももの横の筋肉を刺激してきたえられます。

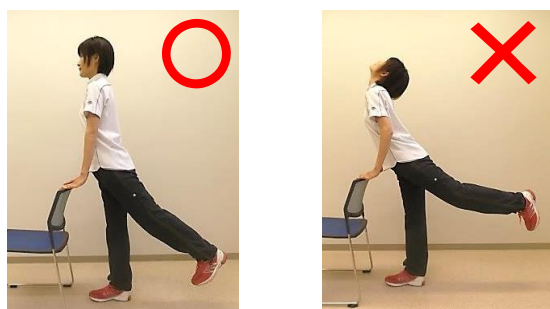


*背中をまっすぐに。足は高く上げることより、真横に上げることを意識する

- ①イスの背を支えにして、太ももの横を上げるような気持ちで足を横に
- ②足を変えて反対側も同様に *5回行う

7 | 足の付け根をきたえる

イスの背を持って、足の付け根を伸ばします。また、同時にお尻の筋肉もきたえられます。



*足を引くより、背筋を伸ばすことが大切です

*あごを上げたり、腰を反らさないように注意

- ①背中を伸ばし、お尻の下に力を入れながら足をま後ろに、かかとから持ち上げるように上げる。そのまま約10秒静止
- ②足を変えて反対側も同様に *5回行う

8 | 大腰筋をきたえる

下半身をきたえ、特に大腰筋に刺激を与える体操です。



*膝がつま先より前に出ないように注意!

- ①腰幅に足を開いてイスの前に立つ
 - ②そのままお尻を引きお腹に力を入れて、イスに座るような姿勢を作る。そのあとゆっくり元の姿勢に戻す *5回行う
- *背中が丸くならないように