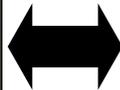
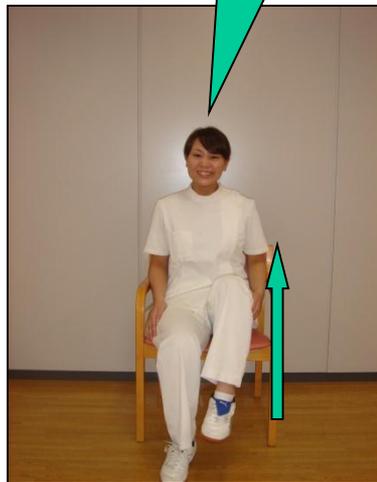
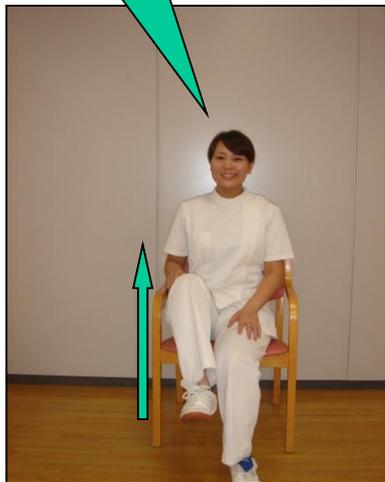
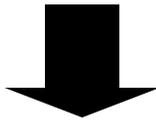


# 次は筋肉トレーニングを始めます



# 1. 座位での足踏み



- ① 椅子に背もたれせず、背筋を伸ばして座ります。
- ② 姿勢を正したまま、ももを交互に上げましょう。

- 両腕を振って、リズム良く、元気に！
- 20回を3セット行いましょう。

## 2.お尻歩き運動



- ① 背筋を伸ばして、深く座ります。
- ② 片方ずつお尻を上げながら、1,2,3,4で前進5,6,7,8で後退しましょう。

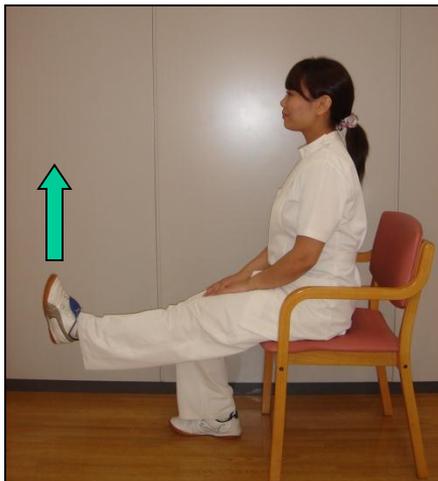


- 両腕を振って、リズム良く、元気に！  
3セット行いましょう。

# 3.膝伸ばし運動

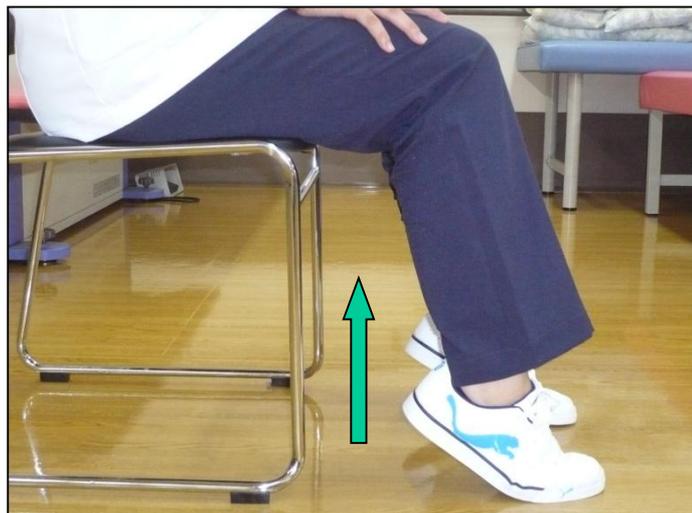
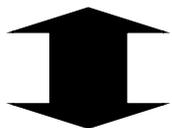


- ① 椅子に背もたれせず、背筋を伸ばして座ります。
- ② ゆっくりと膝を伸ばして、そのまま10秒保ちましょう。



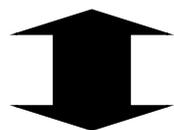
- 左右交互に5回ずつ行いましょう。

# 4.かかとと上げ



- ① 椅子に背もたれせず、背筋を伸ばして座ります。
  - ② 足を肩幅くらいに開き、床面にしっかり足底を付けます。
  - ③ 両足のかかとを上げましょう。
- 20回を3セット行いましょう。

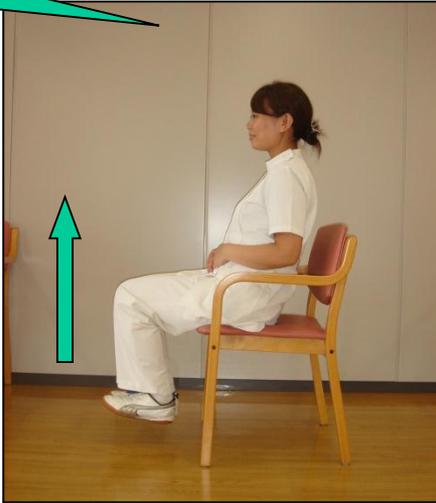
# 5.つま先上げ



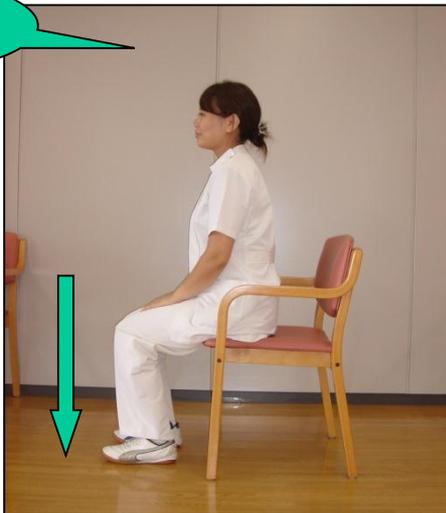
- ① 椅子に背もたれせず、背筋を伸ばして座ります。
  - ② 足を肩幅くらいに開き、床面にしっかり足底を付けます。
  - ③ 両足つま先を上げましょう。
- 20回を3セット行いましょう。

# 6.両脚上げ(腹筋運動)

1,2,3,4



5,6,7,8



- ① 椅子に背もたれせず、背筋を伸ばして座ります。
- ② 後ろにのけ反らないようにして、両足をお腹に近付けるように上げます。
- ③ 1,2,3,4で上げ、5,6,7,8で下げます。
  - 上げる時も下げる時もゆっくりと行いましょう。
  - 5セット行いましょう。

# 7.足指グーパー

グー



パッ



- ① 靴を脱ぎましょう。
- ② 膝を伸ばして、片足を前に出します。
- ③ 足の指で、じゃんけんのグーとパーを行います。
- ④ 脚を代えて同様に行います。
  - 出来るだけ大きく指を動かしてください。
  - 10回を3セット行いましょう。

# 8.立位でのかかと上げ



- ① 足を肩幅くらいに開き、立ちます。
  - ② 背筋を伸ばしながら、踵（かかと）を上げましょう。
- 椅子の背を支えに、つかまって行っても良いです。
  - 10回を3セット行いましょう。

# 9.立位でのつま先上げ



- ① 足を肩幅くらいに開き、立ちます。
  - ② 背筋を伸ばし、お尻を後ろに出さないようにしながら、つま先を上げましょう。
- 椅子の背を支えに、つかまって行っても良いです。
  - 10回を3セット行いましょう。

# 10.お尻の運動（脚の横上げ）



- ① 足を肩幅くらいに開き、立ちます。
  - ② 体をまっすぐに保ったまま、脚を横に開いてください。椅子につかまっても良いです。
- ・ 体を横に倒してはいけません。



左右10回3セット  
行います

# 11.お尻の運動（脚の後ろ上げ）



- ① 足を肩幅くらいに開き、立ちます。
- ② 体をまっすぐに保ったまま、脚を後ろに蹴り上げてください。椅子につかまっても良いです。

- 体を前に倒してはいけません。
- 左右10回ずつを3セット行いましょう。

# 12.立位での足踏み



- ① 足をそろえて立ちます。
  - ② 体をまっすぐに保ったまま、足踏みをしましょう。
- 椅子につかまっても良いです。
  - 左右20回ずつを3セット行いましょう。

# 13.片脚立ち



- ① 足をそろえて立ちます。
  - ② 体をまっすぐに保ったまま、片脚を上げましょう。
- 最初は椅子につかまっても良いです。だんだん、手離しをしていきましょう。
  - 左右30秒ずつ行いましょう。

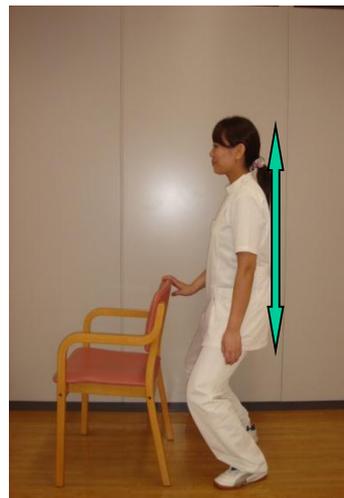
# 14. サイドランジ



- ① 足を肩幅よりも少し広めにして、立ちます。
- ② 片脚に体重をかけて膝を曲げてください。
- ③ 膝を曲げた状態を保ってください。

- 左右10秒ずつ3セット 行いましょう。

# 15.スクワット



- ① 足を肩幅よりも少し広めにして、立ちます。
- ② 1,2,3,4で、ゆっくりと両膝を曲げていきます。
- ③ 5,6,7,8で、ゆっくりと膝を伸ばしてください。

左の写真のように、背筋を伸ばして、まっすぐに膝を曲げてください

- 3セット行ないましょう。

**深呼吸ゆっくり3回しましょう**