

【筋トレのポイント】

- ・どこを鍛えているかを意識して行いましょう
- ・呼吸を止めないように注意しましょう

1~3 セットして  
みましょう👉★

【図の色や線の意味】

効いている部位：  あか丸  
動く向き：  あお矢印  
目線：  みどり矢印  
ポイント：  きいろ点線・きいろ丸

◎椅子に座るときのポイント

椅子に座る位置は「浅く」 背もたれには「腰をつけない」

1. かかとあげ



①

②

【鍛える部位】 ふくらはぎ ※ふくらはぎは歩くときに大事な筋肉です！

【方法】

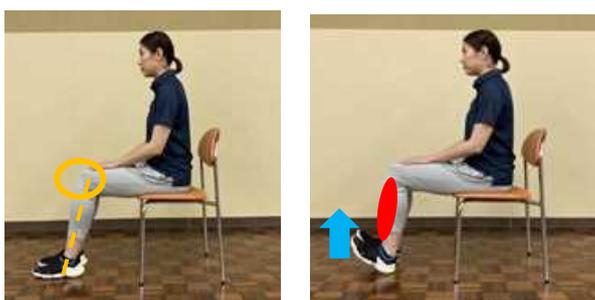
- ① 膝の角度を90度くらいにして椅子に座る
- ② かかとをあげてつま先立ちになり力を入れ3秒カウントし、かかとを下ろす

【ポイント】

ふくらはぎに力を入れて、硬くなっていることを確認しましょう

かかとあげ  
1セットの目安  
5~8回

2. つま先あげ



①

②

【鍛える部位】すねの筋肉

【方法】

- ① 膝の角度を 90 度より広く（一歩前に）して座る
- ② つま先を引き上げて力を入れ 3 秒カウントし、元に戻る

【ポイント】

すねに力が入っていることを意識しましょう

つま先あげ  
1 セットの目安  
5~8 回

### 3. 足パタパタ



①

②

【鍛える部位】すねの筋肉

【方法】

- ① 膝の角度を 90 度より広く（一歩前に）して座る
- ② 左右交互につま先をパタパタとリズムカルに上げ下げする

足パタパタ  
1 セットの目安  
20 回

### 4. つま先のばし



①

②

【鍛える部位】すねの筋肉

【方法】

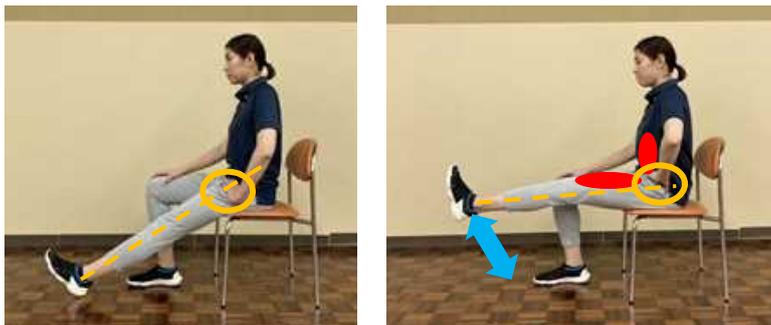
- ① 片方の足を床と水平になるくらいまであげる
- ② その状態でつま先をゆっくりのばす、ゆっくりもどす、を繰り返す

【ポイント】

床と水平くらいまであげるのがきついときは少し低くても OK

つま先のばし  
1 セットの目安  
10~15 回ずつ

## 5. 足あげ



①

②

【鍛える部位】 心とももの前側、足を引き上げる筋肉

【方法】

- ① 片方の足を伸ばしてかかとだけ地面につける
- ② 伸ばした足を床と水平になるくらいまでゆっくりあげてゆっくりおろす  
※足をおろしたとき、地面につけてもよいし、余裕があれば地面につけずに続ける

【ポイント】

力が入っている部位（足の付け根）に手をあてて意識しましょう

▶上級編



①

②~

【鍛える部位】 心とももの前側、足を引き上げる筋肉、股関節まわりの筋肉

- ① 伸ばした足を床と水平になるくらいまでゆっくりあげる
- ② そのままゆっくり外側へ広げた後、ゆっくり戻して、ゆっくりおろす

足あげ  
1セットの目安  
8~10回ずつ

## 6. はばたき運動



①

②～

③～

【鍛える部位】肩甲骨まわり

【方法】

- ① 手を下へおろした状態で手のひらを後ろへ向ける
- ② <後ろへはばたき>  
手を伸ばしたままリズムカルに後ろ方向へあげて、さげて、をくりかえす
- ③ <ひらいてとじてはばたき>  
手を伸ばしたまま横方向にリズムカルにとじて、ひらいて、をくりかえす

【ポイント】

<後ろへはばたき>

手を後ろへあげるときに、力を入れる

<ひらいてとじてはばたき>

手をとじるときに、力を入れる

はばたき運動  
1セットの目安  
10～15回ずつ

## 7-1. 腹筋(1)



①

②

【鍛える部位】腹筋

【方法】

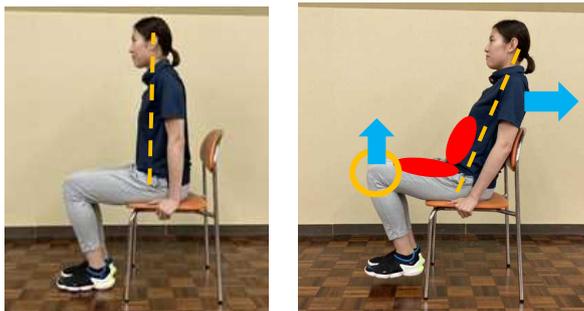
- ① 上半身を少し前傾させ、椅子の座面に手を置く
- ② 手で身体を支えながら膝を持ち上げる

【ポイント】

足を浮かすというよりも膝をあげることを意識しましょう

腹筋(1)  
1セットの目安  
10回

## 7-2. 腹筋(2)



①

②

【鍛える部位】 腹筋、太ももの前側、足を引き上げる筋肉

【方法】

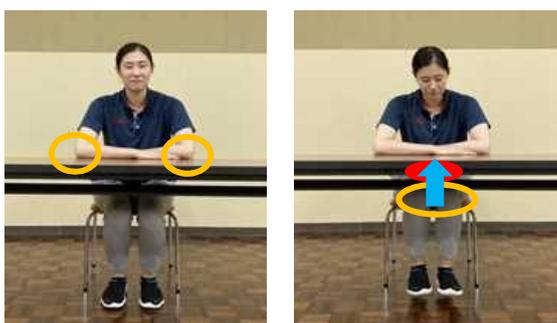
- ① 上半身をまっすぐし、椅子の座面に手を置く
- ② 上半身を少し後ろに傾け、手で身体を支えながら膝を持ち上げる

【ポイント】

足を浮かすというよりも膝をあげることを意識しましょう

腹筋(2)  
1セットの目安  
10回

## 7-3. 腹筋(3)



①

②

【鍛える部位】 腹筋

【方法】

- ① 机に腕をついて座る
- ② 腕で身体を支えながら膝を持ち上げる

【ポイント】

足を浮かすというよりも膝をあげることを意識しましょう  
デスクワークをしているときなど合間に行ってみましょう

腹筋(3)  
1セットの目安  
10回

## 8. 椅子を使った腕立て伏せ ※体力が高い人向け



①

②

【鍛える部位】腕、肩甲骨まわりの筋肉

【方法】

- ① 写真の状態のように椅子に手をおき身体を支える（手をおく位置は肩幅より少しひろく）
- ② お尻を床に近づけるようにゆっくりおろして、ゆっくりあげる、を繰り返す

【ポイント】

体力が高い人向けです

椅子が動かないように注意！椅子を壁に付けて動かないように固定するなど工夫をしましょう

基本的に膝の角度は90度、筋力がある人は90度以上にして腕への負荷を上げましょう

腕立て伏せ  
1セットの目安  
8~10回

## 9. ツイスト



①~

②~

【鍛える部位】腹筋、足をひきあげる筋肉

【方法】

- ① 写真のように手をあげた状態から、身体をひねりながらゆっくりと右肘と左膝を近づけていく
- ② ゆっくりと元の姿勢に戻り、反対方向へ身体をひねりながらゆっくりと左肘と右膝を近づけていく

【ポイント】

タオルをしぼるようなイメージで身体をひねっていく

上半身をかがめるのではなく、膝をしっかりと持ち上げる

ツイスト  
1セットの目安  
8~10回

## 10. 足踏み ※有酸素運動



①

②～

【鍛える部位】股関節まわりの筋肉、全身運動

【方法】

- ① 椅子に浅く座り、その場でゆっくり足踏みを行う  
※まずは足だけ大きく動かすことを意識
- ② 余裕があれば、腕振りもつけて全身を大きく動かしましょう（全身運動）

足踏み  
1セットの目安  
15～20回

### ▶上級編 中中外外



①～

②～

【方法】

- ① 椅子に浅く座り、その場で2回足踏み（中中）
- ② 外に広げて2回足踏み（外外）

【ポイント】

- まずは足だけ大きく動かすことを意識  
※余裕があれば、腕振りもつけて全身を大きく動かしましょう（全身運動）  
※中中外外の動きで1カウント

中中外外  
1セットの目安  
5～10回