



#おうちで動こう

# 自宅でできる運動講座

## シリーズ③ 立って編



【監修】

活水女子大学 准教授/  
NPO法人 長崎ウエルネス  
スポーツ研究センター 理事長



阿南 祐也 先生

テレビを見ながらや、仕事の合間などに実践してみましよう！  
※ふらつく場合は壁や椅子などにつかまったり、椅子に座って行いましょう

(  : 効いている部位)

### <立ってできるストレッチ> 1~3セット

ゆっくりと呼吸をしながら行いましょう  
無理をせず伸びていることを感じながら行いましょう

#### ①肩のストレッチ



- ①手を反対側の肩におく
- ②もう一方の手で曲げている方の肘を持ち上げ、ゆっくり背中側に押し、10秒カウントする

2~3回ずつ

★ポイント★

肩においていた手が背中の方へまわるように

#### ②上半身のストレッチ



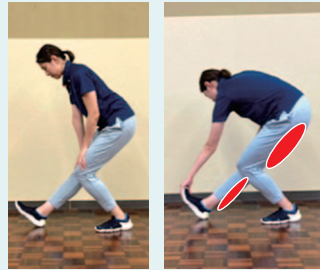
- ①足は肩幅より少し広く、両手は肩の高さに広げる
- ②ゆっくり息を吐きながら、右手を左足のつま先へ近づける
- ③5秒カウントしゆっくり元の姿勢に戻り、反対も同様に行う

3~5回ずつ

★ポイント★

手はまっすぐ伸ばしたまま

#### ③ふくらはぎのストレッチ



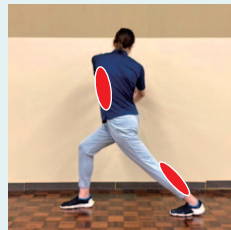
- ①写真のように、片足を小さく一歩前に出しつま先をあげて、お辞儀をするようにゆっくりお尻を引く
- ②どちらかの手をつま先の方へのばし、10秒カウントする

2~3回ずつ

★ポイント★

のばす手は、足と反対側がストレッチ効果大！

#### ④アキレス腱のばし



- ①アキレス腱のばしをした状態で、前に出した足の方へ身体をひねる
- ②10秒カウントし、元の姿勢に戻る

3~5回ずつ

### <立ってできる筋トレ> 1~3セット

呼吸を止めないように注意しましょう  
筋肉を意識しながら行いましょう

#### ①横スクワット



- ①つま先は正面にし、足を大きく横にひろげる
- ②腰を落とし、横にスライドする

★ポイント★

膝に負担がかかるため、膝がつま先より前に出ないように注意！（膝を曲げようと意識すると膝がつま先より前に出るので、太ももにお腹を近づけるイメージ）

8~10回ずつ

#### ②ももあげ



- ①両手を腰~胸の高さで横に広げる
- ②手に届かせるようにガニ股でゆっくり大きく足を引き上げる
- ③左右交互に足踏みをする

★ポイント★

両手の高さは体力に合わせて調整

10~15回ずつ

#### ③大きく足踏み



- ①手を伸ばしてできるだけ高く、足もできるだけ引き上げてゆっくり足踏みを行う

★ポイント★

全身の筋肉を大きく使う

10~15回

#### ④全身運動



- ①椅子に両手でつかまる
- ②片足を後ろに引き上げる
- ③あげた足と反対の手をあげて身体と一直線にして、10秒カウントする

★ポイント★

腰が反らないように注意！  
背中、お尻、太ももの裏側を意識して

3~5回ずつ