

【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

1. 背のび



①

②

【鍛える部位】ふくらはぎ

【方法】

▶初級編

- ①両足を軽く開いて立つ
- ②ゆっくりと両足のかかとをあげておろす

▶上級編：スピード※転倒に注意

- ①両足を軽く開いて立つ
- ②かかとを上げてつま先立ち、かかとをおろすをできるだけ速く繰り返す

【ポイント】

- ・足の指先に力を入れて
- ・ふらつく場合は壁や椅子などにつかまってしまう

背伸び
1セットの目安
10回

2. 横スクワット



①



②



③

【鍛える部位】太もも、股関節まわり

【方法】

- ①足を大きく一歩、横にひろげる
 - ②右足の太ももにゆっくりお腹を近づけていく
 - ③次に左足の太ももにゆっくりお腹を近づけていく
- ②③を繰り返す（右左で1回カウント）

【ポイント】

- ・膝がつま先より前に出ないように注意！（膝に負担がかかるため）
- ・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てお尻を引くイメージ
- ・ふらつく場合は壁や椅子などにつかまって行う
- ・つま先の向きは正面。つま先が外向きだと膝に負担がかかる動きになりやすいので正面向きがおすすめ

横スクワット
1セットの目安
8~10回

3. 四股ふみ



①



②

【鍛える部位】股関節まわり

【方法】

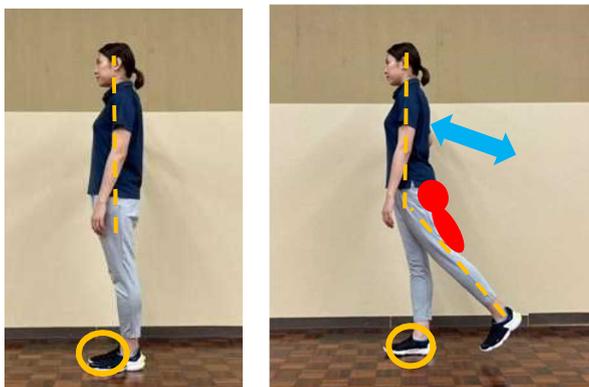
- ①つま先を外へ向けて足を大きく一歩、横にひろげる
- ②上半身はまっすぐのまま、ゆっくり重心を下へおろしていく

【ポイント】

- ・膝に痛みがある方は無理をせずに
- ・手の位置は腰、もしくは膝の上においてバランスをとる
- ・ふらつく場合は壁や椅子などにつかまって行う

四股ふみ
1セットの目安
8~10回

4. 足そらし



①

②・③

【鍛える部位】お尻、太ももの裏側

【方法】

- ① まっすぐ立った状態で右足に体重をかける
- ② 左足をのばしたまま、ゆっくり後ろに引き上げ、ゆっくり戻す
- ③ 片方の足を繰り返す

【ポイント】

- ・腰が反らないように注意
- ・上半身が前かがみにならないように注意
- ・ふらつく場合は壁や椅子などにつかまって行う

足そらし
1セットの目安
8~10回

5. 横あげ



①

②・③

【鍛える部位】太ももの外側

- ① まっすぐ立った状態で片方の足に体重をかける
- ② もう一方の足のつま先を正面に向けたままゆっくりと真横にあげ、ゆっくり戻す
- ③ 片方の足を繰り返す

【ポイント】

- ・ガニ股にならないようにつま先を正面に向けたまま動かす
- ・上半身が横に傾かないように注意
- ・ふらつく場合は壁や椅子などにつかまって行う

横あげ
1セットの目安
8~10回

6. 膝まげ



①

②・③

【鍛える部位】太ももの裏側

- ① まっすぐ立った状態で片方の足に体重をかける
- ② もう一方の足のかかとをお尻に近づけるようにゆっくり膝を曲げ、ゆっくり戻す
- ③ 片方の足を繰り返す

【ポイント】

- ・太ももと膝の位置は変えないように注意（太ももが前にならないように注意）
- ・ふらつく場合は壁や椅子などにつかまって行う

膝まげ
1セットの目安
8~10回

7. ぱたぱた



①

②・③

【鍛える部位】脛の筋肉（前脛骨筋）

【方法】

- ① 片方の足を少し前に出す
- ② かかとを床につけて、つま先を上げておろす
- ③ できるだけ速く繰り返す

【ポイント】

- ・膝は伸ばして行う
- ・ふらつく場合は壁や椅子などにつかまって行う

ぱたぱた
1セットの目安
20回

8-1. ももあげ(1)



①

②

③

【鍛える部位】 股関節まわり

【方法】

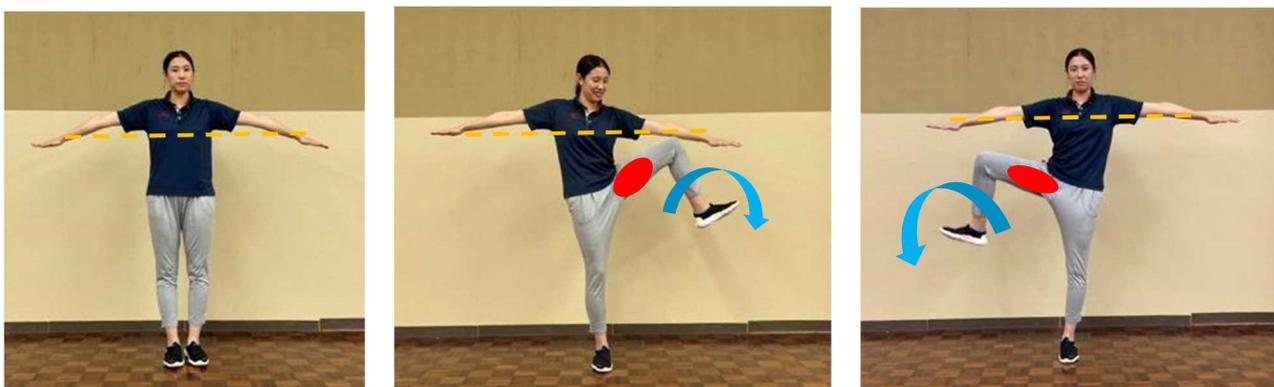
- ①両手を前に出す（腰の高さ～胸の高さ）
- ②手に届かせるようにゆっくり大きく足を引き上げる
- ③左右交互に足踏みをする

【ポイント】

- ・両手の高さは体力に合わせて調整
- ・ふらつく場合は壁や椅子などにつかまってしまう

ももあげ(1)
1セットの目安
10～15回

8-2. ももあげ(2)



①

②

③

【鍛える部位】 股関節まわり

【方法】

- ①両手を横に広げる（腰の高さ～胸の高さ）
- 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
- ・ふらつく場合は壁や椅子などにつかまってしまう

ももあげ(2)
1セットの目安
10～15回

9-1. 全身運動(1)



【鍛える部位】全身

【方法】

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

【注意点・ポイント】

- ・全身の筋肉を大きく使う
- ・呼吸もゆっくり大きく

全身運動(1)
1セットの目安
10~15回

9-2. 全身運動(2)



①・②

②

【鍛える部位】背中、おしり、太もも

【方法】

①椅子に両手でつかまる

②片足を後ろに引き上げて身体と一直線になり

あげた足と反対の手をあげて身体と一直線になり 10秒カウント
(左右で1回カウント)

【ポイント】

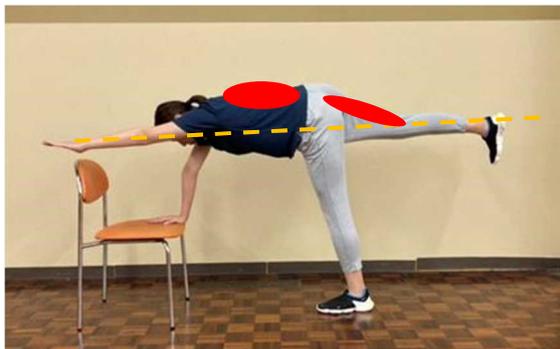
- ・腰が反らないように注意
- ・背中、お尻、太ももの裏側を意識して

全身運動(2)
1セットの目安
3~5回

9-3. 全身運動(3)



①・②



③

【鍛える部位】背中、おしり、太もも

【方法】

①椅子に両手でつかまる

②片足を後ろに引き上げて身体と一直線にする

③あげた足と反対の手をあげて身体と一直線になり 10 秒カウント
(左右で1回カウント)

【ポイント】

・背中、お尻、太ももの裏側を意識して

全身運動(3)
1セットの目安
3~5回