

## ●自重負荷トレーニング（6種類）●

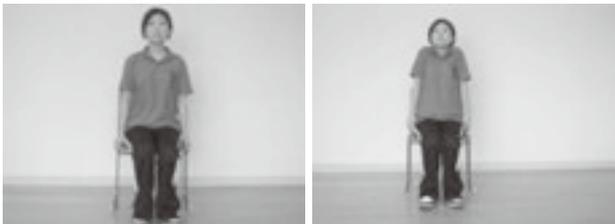
### ＜効果・わらい＞

- ・器具を使用せず場所を問わず行えるため、自宅でも継続して行ないやすい。
- ・様々な筋肉を複合的にトレーニングできる。

### ＜実施上の注意点＞

- ・体を動かした際に痛みや異常を訴えられる場合は無理をしないように促し、痛みを感じない範囲で行ってもらおう。
- ・運動中に呼吸を止めてしまうと血圧が上昇してしまうので、運動中は呼吸を止めないように促し、力を入れる際には息を吐くように指導する。
- ・使用するイスは、脚が4本あるタイプの安定したものを準備し、イスが滑りやすい床の場合はマットを敷くなどの対応が必要。
- ・反復回数は10回程度を目安とし、参加者の体力に合わせて調整していく。

### ①ショルダーシュラッグ(僧帽筋)



- ・背筋を伸ばし、肩の力を抜いて腕を身体の横でそろえる。
- ・息を吐きながら肩に力を入れ肩をすくめる。
- ・肩をすくめたら力を抜いて腕を身体の横でそろえる。

#### ・Point・

- ・胸を張り背中が丸まらないようにする。

### ②フルダウン(菱形筋)



- ・背筋を伸ばし、腕を真上に伸ばす。
- ・上記の姿勢がとれたら腕を曲げ首の後ろに引き下ろす。

#### ・Point・

- ・腕を引き下ろした際にしっかり胸を張り、肩甲骨を背中の中心に寄せるイメージで行う。

### ③レッグエクステンション(大腿四頭筋)



- ・背筋を伸ばし、つま先が上を向くように力を入れ、膝を伸ばす。
- ・膝を伸ばしたらゆっくりと足を下げる。

#### ・Point・

- ・足を上げた際に膝をしっかりと伸ばす。

### ④トゥレイズ(前脛骨筋)



- ・足を少し伸ばし、つま先が上を向くように力を入れる。
- ・つま先をしっかりと上に向けたら力を抜いて下にさげる。

### ⑤カーフレイズ(腓腹筋)

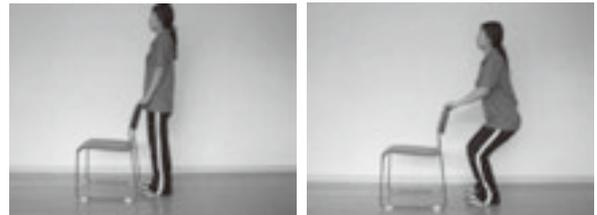


- ・イスの後方に回り背もたれを両手で持つ。
- ・つま先で立つように踵を床から離していく。
- ・つま先で立ったら力を抜きゆっくりと踵を下におろす。

#### ・Point・

- ・つま先で立った際にバランスが悪くなるので参加者の転倒に注意する。

### ⑥スクワット(大腿四頭筋等)



- ・イスの後ろに立ち、背もたれを両手でつかむ。この時、足の幅は腰幅に開くよう心掛ける。
- ・背筋を伸ばしたまま膝を曲げ、膝がつま先より前にでないように腰を下げていく。
- ・腰を下げたら元の姿勢に戻るようゆっくりと膝を伸ばす。

#### ・Point・

- ・重心が後ろに傾く為、参加者の転倒に注意する。