

筋力運動①～⑥

1 腕・肩甲骨の運動（両手をそろえて10回）

脇を閉めて、4秒かけて肘を後ろにしっかり引き、同じように4秒かけて戻します。



姿勢 背もたれから背中を離し、足を肩幅に開きます。背筋を伸ばしたまま両腕を前に伸ばします。

ポイント 肩甲骨を寄せるよう意識します。肩が上がらないように運動します。

2 腕の曲げ伸ばし運動（左右各10回）

脇を閉めて、4秒かけて肘を曲げ、同じように4秒かけて戻します。こぶしを握りながら曲げ、開きながら戻します。



姿勢 片手を身体の横におろします。反対の手は椅子に添えます。

ポイント 肘が上がらないように運動します。

3 つま先かかと上げ運動（両足をそろえて10回）

両足一緒に、つま先とかかとを4秒ずつ交互に上げ下ろします。

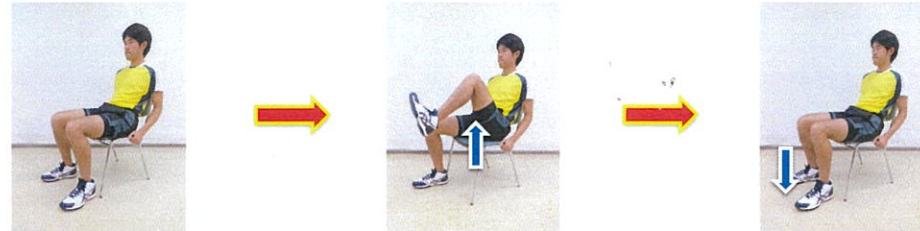


姿勢 背もたれから背中を離し、足を肩幅に開きます。両手で椅子を持ちます。

ポイント むこうずねとふくらはぎに力が入っていることを意識します。

4 膝の引き上げ運動（左右交互に10回）

膝を4秒かけて引き上げ、同じように4秒かけて戻します。左右交互に運動します。



姿勢 背もたれに寄りかかり椅子を持ちます。

ポイント つま先は天井に向け運動します。膝を胸に近づけるよう意識します。

5 膝の曲げ伸ばし運動（左右交互に10回）

4秒かけて膝を伸ばし、同じように4秒かけて戻します。左右交互に運動します。



姿勢 深く腰掛けます。手を膝に置きます。

ポイント 太ももの裏が椅子から離れないように運動します。膝回りの筋肉に力が入っていることを意識します。

6 椅子からの立ち上がり運動：スクワット（5回を1セットとして2セット）

前をむいたまま、4秒かけて立ち上がり、4秒かけて座ります。慣れてきたら膝においた手を足の付け根に変えて運動します。



姿勢 背もたれから背中を離し、足を開きます。手を膝に置きます。

ポイント お尻の筋肉に力が入っていることを意識します。反動、勢いをつけよう運動します。