

足腰トレーニング

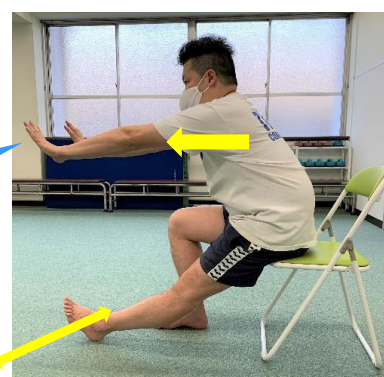
▽膝の後ろのストレッチ▽

- ①かかとを前に滑らせて足先を上に向け、膝をゆっくり伸ばす
- ②同時に背筋を伸ばし、やや前傾しながら両手を開いて腕をしっかり伸ばす
- ③上体を起こして足を元に戻す（4秒）
- ④左右交互に3～5回繰り返す



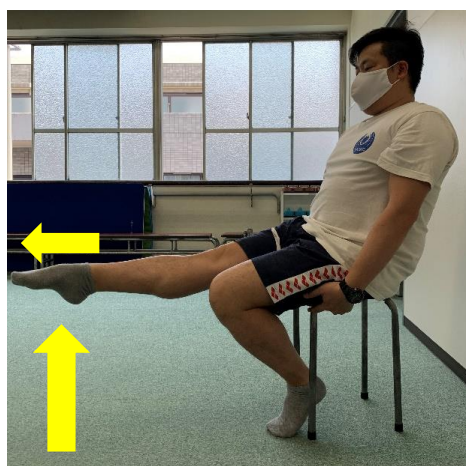
こんにちは👋
お元気ですか？
太陽スタッフは
みんな元気です！
椅子を準備して一緒に
体操しましょう👏

上の写真より伸びを
深めています！



▽もも前面とすねの筋力アップ▽

- ①足を伸ばして上げる（5秒）
 - ②かかとを押し出すようにして足先を上に向ける（5秒）
 - ③ゆっくり下ろす（5秒）
 - ④休憩（5秒）
 - ⑤左右交互に3～5回繰り返す
- ※できるようになったら回数を増やしましょう



スネの筋力アップで
すり足を予防しましょう！

▽ふとももの筋力アップ▽

- ①足の指に体重をかけるようにして膝を曲げる（4秒）
- ②上体を引き上げるような気持ちで膝を伸ばす（4秒）
- ③4～8回繰り返す

※できるようになったら秒数と回数を増やしていきましょう



腹筋を引き締めて
お尻が後ろに突き
出ないように注意



▽よい姿勢で筋力アップ&バランス能力アップ▽

- ①右手を椅子の背に置き、左足から足踏み4回（膝を高く上げ2～4秒）を4回繰り返す
- ②向きを変えて右足から行う
- ③①と②を左右交互に2～4回繰り返す

※ふらつかなくなったら回数・秒数を増やしたり、椅子から手を離して行いましょう



タオル体操

▽姿勢を良くして深呼吸▽

①両手でタオルを持つ

頭上に上げながら、息を吸う（1,2,3,4）



②息を吐きながら、両手を下ろす

（5,6,7,8）これを4セット



皆さん、お久しぶりです。
フェイスタオルを準備して
一緒に体操しましょう♪

姿勢を意識して背筋を伸ばす
深呼吸をする時に…
胸郭動いてますかー？

▽体側のストレッチ▽

①両手でタオルを持ち、頭上に上げる



②左手でタオルを引ながら

左に体を倒す（1,2,3,4）

③右手でタオルを引ながら

上体を起こす（5.6.7.8）

左右交互に2セット行う



タオルを引くときは
ゆっくりと。
息を吐きながら！

▽上体ひねり▽

①両手でタオルを持つ
肩の高さに上げる

②息を吐きながら、右手でタオルを後方に引き上体を右にひねる
(1,2,3,4)

息を吸いながら、左手でタオルを引いて正面を向く (5,6,7,8)
左右交互に2セット行う



頭も一緒に
後ろ向き!



背骨を意識

▽大きな一歩とストレッチ▽

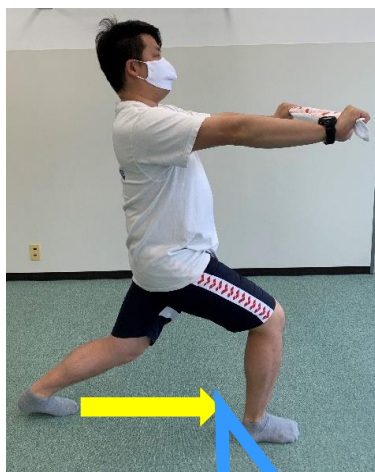
①両手でタオルを持ち
右足から足踏みをする
(1,2,3,4,5,6,7,8)

②両腕を前に伸ばす
同時に右足を大きく踏み出す
(1,2)

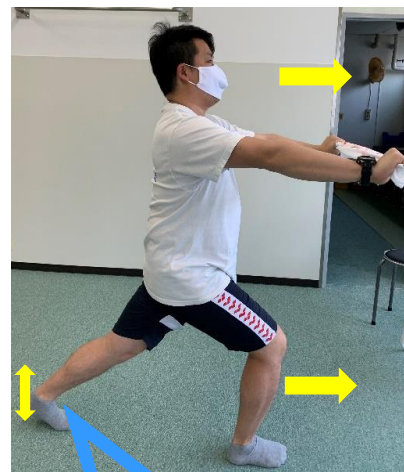
③かかとを上げずに左足の後ろを
ストレッチ (3,4,5,6)
右足を元に戻す (7,8)
左右交互に2~4セット行う



足踏みで血行を良くしてから
大きく一歩踏み出してストレッチ



大きく一歩踏み出す



アキレス腱をストレッチ

▽足踏みと膝タッチ（バランス力アップ）▽

①両手でタオルを持つ

右足から元気に足踏み（1,2,3,4）

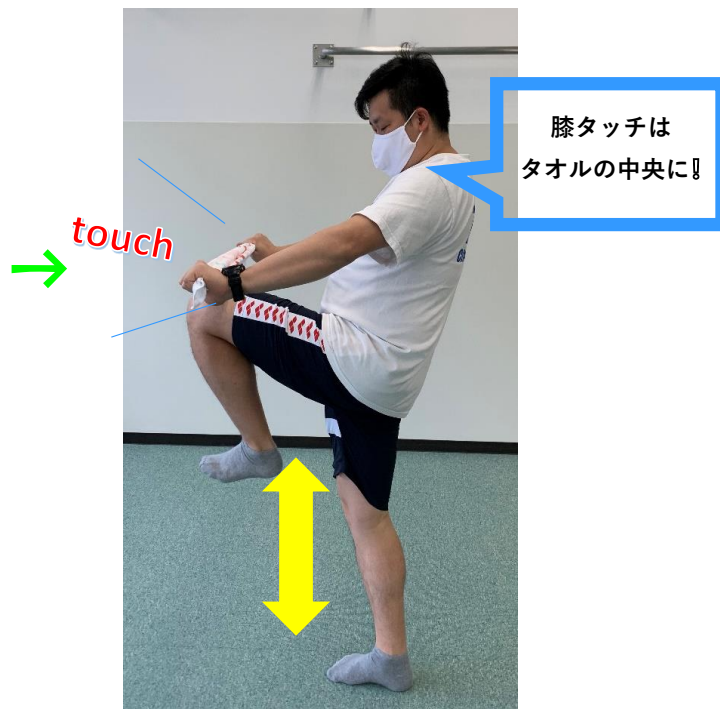


②右膝でタオルにタッチ（5）

右足を下ろす（6）

左膝でタオルにタッチ（7）

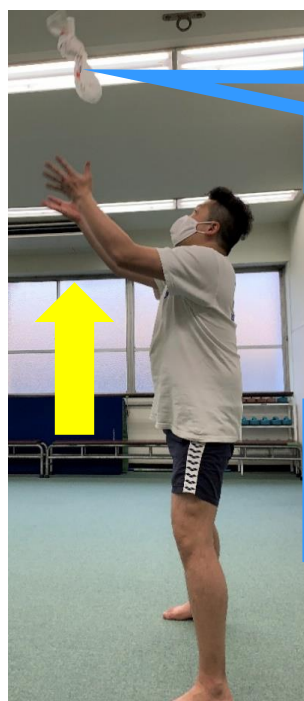
左足を下ろす（8）



▽スロー&キャッチ▽

①息を吸いながら、軽く膝を伸ばして

タオルを投げ上げる（1,2）



タオルは
結びます

天井に
気を付けて
投げて！

②息を吐きながら両膝を屈伸する

できるだけ下方で、両手でキャッチ（3,4）

4~10セット繰り返す



低い位置で
キャッチ

catch

