

●ワイドスタンススクワット

大腿四頭筋・ハムストリングス・大殿筋



①背筋を伸ばし、肩幅よりも広く足を広げ、つま先は斜め45度外側に向ける立つ。



②床と並行になるように、前方へ腕を伸ばす。



③息を吐きながら、真下に腰を下ろしていく。
膝がつま先よりも前に出ないように気を付ける。



④息を吸い込みながら、ゆっくりと元に戻る。
②～④を繰り返す。



《注意》

膝が内側に入らないように、しっかり広げる。

腿の裏側が床と並行になるぐらいまでしっかり腰を下ろす。

回数

10～15回

●カーフレイズ

下腿三頭筋・アキレス腱強化



①背筋を伸ばし、腰幅に足を広げ、立つ。



②腰に手を添え、天井方向へ向かって伸び上がり、つま先立ちになり、ゆっくりと元に戻る運動を繰り返し行う。

《注意》

バランスが取りづらい場合には、壁や机などに手を付き安定した状態で繰り返し行う。

回数

10~20回

●ヒップリフト

脊柱起立筋・大殿筋



①膝を曲げ、仰向けになる。

手は腰の横あたりに広げ、手の平は床面に向ける。



②息を吐き出しながら、膝から肩までが一直線になるように、

お腹を天井方向へ持ち上げる。

足の裏と肩で支える。



③息を吸い込みながら、ゆっくりと元に戻る。

②～③の運動を繰り返し行う。

《注意》

首で支えないようにする。

回数

10～15回

●クランプ

脊柱起立筋・腹直筋



①うつ伏せになり、つま先を立てる。



②肩の下に肘を置き、肘が90度になるようにする。



③肩から踵まで一直線になるように体を持ち上げ、姿勢をキープする。



《注意》

腰が浮きすぎて、身体が山なりにならないようにする。

回数

30秒～60秒

●腹筋

腹直筋



①膝を軽く曲げ、仰向けになる。



②胸の前で両手をクロスさせる。



③顎を引き、息を吐き出しながら、肩甲骨が浮く程度まで上半身を起こす。



④息を吸い込みながら、ゆっくりと元に戻る。
③～④の運動を繰り返し行う。

《注意》

顎を引き、首が反らないようにする。

息は止めずに、意識して呼吸を繰り返し行う。

回数

10～15回

●腹筋

腹直筋・腸腰筋



①膝を軽く曲げ、仰向けになる。



②両足を持ち上げる。



③膝が軽く曲がった状態まで伸ばす。

息を吐き出しながら、床方向へ足を下ろしていく。



④足が床につきそうになったら、息を吸い込みながら元に戻る。

③～④の運動を繰り返し行う。

《注意》

腰が反らないように、下腹部に力を入れる。

回数

10～15回

●腹筋

腹斜筋・腹直筋・腸腰筋



①膝を軽く曲げて、仰向けになる。
両手は左右に大きく広げ、手の平は床面に付ける。



②両足を持ち上げる。



③上半身は天井方向を向けたまま、息を吐き出しながら
足だけ左方向へ倒していく。



④息を吸い込みながら、元に戻る。



⑤息を吐き出しながら、足だけ右方向へ倒していく。



⑥息を吸い込みながら、元に戻る。

③～⑥の運動を繰り返し行う。

回数

10～15回

●プッシュアップ

大胸筋・上腕二頭筋・上腕三頭筋



①うつ伏せになり膝を曲げる。
膝から足先にかけて天井方向へ向ける。



②胸の横に手を付き、肩から膝までが一直線になるように、
息を吐き出しながら上半身を起こす。



③息を吸い込みながら、ゆっくりと肘を曲げ、
胸が床に付く手前まで沈み込む。



④息を吐き出しながら、元に戻る。
②～④の運動を繰り返し行う。

《注意》
腰が反らないようにする。

回数

10～15回

●リバースプッシュアップ

上腕三頭筋



- ①背筋を伸ばし、椅子に浅めに腰掛ける。
指先が足の方向を向くように、椅子に手を掛ける。



- ②足を一步前に踏み出し、椅子から腰を離す。



- ③息を吸い込みながら、肘が90度ぐらいになるように、真下に腰を下げる。



- ④息を吐き出しながら、元に戻る。
③～④の運動を繰り返す。

《注意》

足の位置が遠すぎると、肩関節に負担が掛かるので無理のない範囲で行う。

回数

10～15回