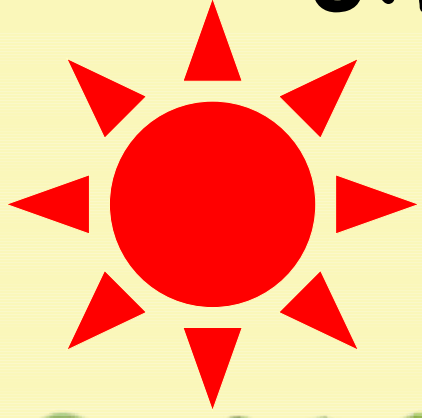


まにわの筋力トレーニング体操



まにとれ

～下半身集中編～



*** 安全に運動するためのポイント ***

痛みを我慢せず、無理なく
できる範囲で行ってください

体調に気を付けて、運動中に
水分補給等をしてください

息切れなどの症状がある場合
は中止してください



力がどこに入っているかを意識してするのがコツです

1 深呼吸

3回



バンザイをしながら、
深呼吸をします

ワンポイント!

腕を降ろす時に、ゆっくり長く息
を吐きながらすると効果的です

ねらい：準備運動、肩周りの運動

2 スクワット

15回



股関節を曲げて、
お尻を斜め下にお
ろすようにします

ねらい：足や体の大きな筋肉の筋力向上、立ち座りの練習

3 胸張り

10回



肘を曲げて、大きく
胸を張ります

* 肩が痛い場合は、両手
を横に広げます

ワンポイント!

「ふー」と息を吐きな
がらすると効果的です

余裕のある人は頭の後ろ
を触りながらがオススメ



ねらい：肩まわりの柔軟性向上、肩こり予防、猫背予防

4 足首上げ

片方15回ずつ



膝を伸ばしたままで、
足首を上下に大きく
動かします

余裕のある人は重りやゴム
バンドを使うのがオススメ



ねらい：膝や足首周りの筋力向上、足首の柔軟性向上

5 足開き上げ

片方15回ずつ



かかとをすねに沿わす
ように、足を上げます

ワンポイント!

かかとが足から離れないように注意!

余裕のある人は重りやゴム
バンドを使うのがオススメ



ねらい：股関節の筋力向上、柔軟性向上

6 もも上げ

片方15回ずつ



ワンポイント!
頭が後ろに倒れ
ないように注意!

できるだけ大きく、
もも上げをします

* イスの人は、浅めに座っ
てします

余裕のある人は重りやゴム
バンドを使うのがオススメ



ねらい：股関節の筋力向上、背中を離すと腹筋のトレーニング

7 体ひねり

片方5回ずつ



後ろを振り向くように
首と体をひねります

ワンポイント!

顎を少し引いて行くと、
ストレッチ効果が高まります

余裕のある人は、太ももを
手で押しながらひねります



ねらい：腰まわりの柔軟性向上、腰痛予防

8 足横上げ

片方15回ずつ



つま先を正面に向けて、
真横に足を上げます

ワンポイント!

足は写真くらいで、あまり上げ
すぎない方が効果的です

余裕のある人は手放しか足に
重りを巻くのがオススメ



ねらい：お尻周りの筋力向上、膝の安定性向上、膝痛予防

9 サイドスクワット

片方15回ずつ



足を一分横へ開いて、
スクワットをします

ワンポイント

体重を片方の足に寄せて、
スクワットをするイメージです

余裕のある人は手放しや重り
を持つのがオススメ



ねらい：股関節周囲の筋力向上、膝の安定性向上

10 片足立ち

片方15秒ずつ



太ももを、できるだけ
高く上げて止めます

ワンポイント!

支える方の足はしっかり
伸ばすと効果的です

余裕のある人は手放しか
足に重りを巻くのがオススメ



ねらい：股関節周囲の筋力向上、膝の安定性向上

11 もも上げ

片方15回ずつ



後ろに引いた足を
振り上げるように、
もも上げをします

ワンポイント!

支える足をしっかり
伸ばすと効果的です

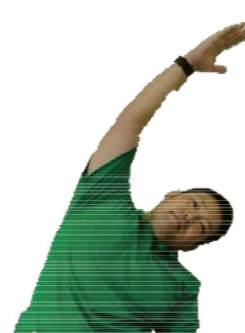
余裕のある人は手放しか足に
重りを巻くのがオススメ



ねらい：股関節周囲の筋力向上、膝の安定性向上

12 体側伸ばし

片方5回ずつ

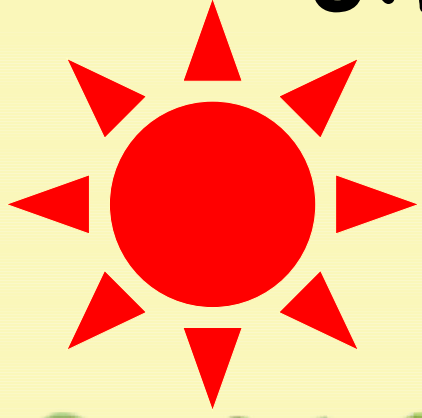


手を先に上げてから、
体を横に倒すのがオ
ススメです

ねらい：肩まわりの柔軟性向上、肩こり予防、猫背予防



まにわの筋力トレーニング体操



まにとれ

～下半身集中編～



力がどこに入っているかを意識してするのがコツです

13 後ろ足上げ

片方15回ずつ



足を真っ直ぐにしたまま、後ろへ持ち上げます

ワンポイント!
体が前に倒れないように注意!

余裕のある人は重りやゴムバンドを使うのがオススメ

ねらい：股関節周囲の筋力向上、膝の安定性向上

14 膝曲げ

片方15回ずつ



かかとをお尻に近づけるように、膝曲げ運動をします

ワンポイント!
膝が前にでないようにすると効果的です

余裕のある人は重りやゴムバンドを使うのがオススメ

ねらい：股関節周囲と太もも裏の筋力向上、膝の安定性向上

15 つま先立ち

20回



伸び上がるように、つま先立ちになります



ワンポイント!
足の親指の付け根で支えながら動くようにします

ねらい：ふくらはぎの筋力向上・体の安定性向上

16 クロスランジ

片方10回ずつ



足を後ろに交差させながら踏み込みます



ワンポイント!
足はそろえず交差させることを目指します

ねらい：股関節周囲と太もも裏の筋力向上、膝の安定性向上

17 スクワット

10回



股関節を曲げたまま、お尻を斜め下におろすように動きます

ねらい：足や体の大きな筋肉の筋力向上、立ち座りの練習

18 深呼吸と体倒し

片方1回ずつ



深呼吸をしながら、体を斜め前に倒します

ワンポイント!
「ふー」と息を吐きながらすると効果的です

ねらい：腰や太もも裏の柔軟性向上、腰痛予防

楽しく運動をするコツは？

— 明るい会話と水分補給! —



ちよつと一言!

「運動の前に、水飲もうで〜!」



運動のおともに

タオルと水筒!



作成：真庭市地域包括支援センター

所在地：真庭市久世2928番地(久世保健福祉会館1階)

電話：(0867)－42－1079 / FAX：(0867)－42－1305

体操DVD 無料配布中

【配布対象】

真庭市に住所を有する希望者及び、市内で活動している団体
(営利活動で使用の場合は配布対象外)

【配布方法】

DVDを真庭市地域包括支援センターの窓口で配布
(振興局でのお渡し希望や、多数枚希望の場合は予約をお願いいたします)