

自宅で出来る運動メニュー 4

【おうち時間如何お過ごしでしょうか？】

～前回に引き続き、「簡単メニュー」第二弾をお届けします。～

※無理せず、ご自身の体力に合わせて行ってください。呼吸は止めないようにしましょう。

1セット～3セットを目安にし、行ってみてください！今回はイスを使用します。

※イスから落ちないように気を付けましょう。【危険防止のため、安定した頑丈なイスをご用意願います。】

・リバースプッシュアップ（二の腕） 目標:1セット 10回

① 手の幅を肩幅に広げます。



② イスの前に座るような形にします。



③ 肘を折り曲げ、お尻をゆっくり下ろしてゆきましょう。



④ 素早く腕を伸ばします。



※きついと感じたら、足をまっすぐに伸ばさず、ひざを曲げた状態で行っていきましょう。

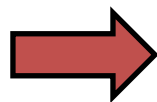
また、お尻の高さで強度を調節してみましょう。(低い→きつい、高い→らく)

・ニーアップ(もも上げ 下腹部) 目標:1セット 片足 各10～15回 /キープ 各～30秒

① 背筋を伸ばし、イスに座りましょう。 ② (片側ずつ)ひざを胸に近づけるように上げましょう。

※姿勢に注意！！背中が丸く、または、そり過ぎないように気をつけてください。

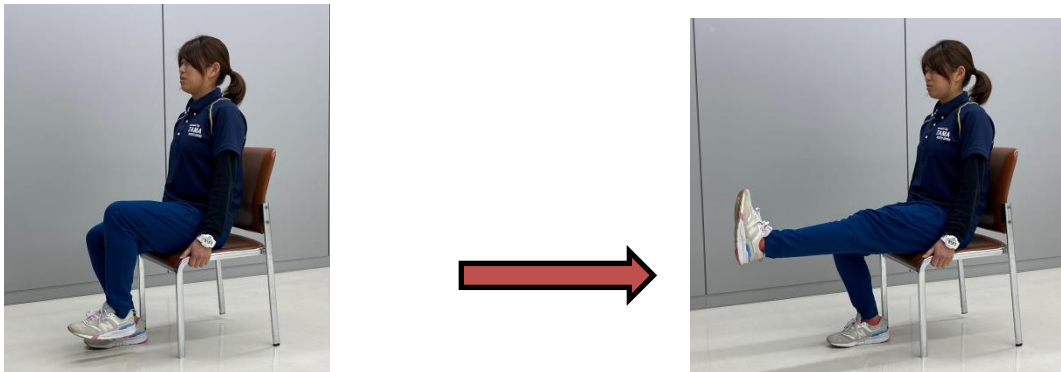
③ 下ろして繰り返しましょう / 片足を上げたままキープ 手でひざを抑えるとよりきつくなります。



自宅で出来る運動メニュー 5

・レッグエクステンション 1 (ももの前) 目標:1セット 片足各 10回

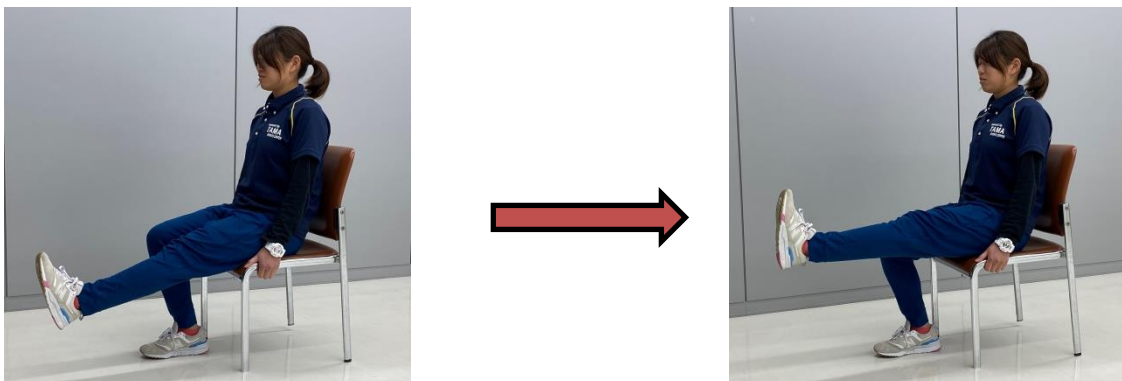
- ①イスに座わり、片ひざを上げて固定します。手で持ち上げていても構いません。
- ②ひざを固定し、伸ばしましょう。ももの前を意識しましょう。③伸ばしきったら、ゆっくり曲げましょう。



背筋を伸ばし、背中が丸く、または、そり過ぎないようにしましょう。
動きに慣れてきたら、つま先を天井に向けて立てて行ってみましょう。

・レッグエクステンション 2 (ももの前+足の付け根) 目標:1セット 片足各 10回～

- ① イスに座り、片足を伸ばします。②伸ばしたまま、上下に動かしましょう。
- 1と2ではももの前でも使用部位が少し異なります。



背筋を伸ばし、背中が丸く、または、そり過ぎないようにしましょう。
動きに慣れてきたら、つま先を天井に向けて立てて行ってみましょう。

・トゥレイズ&カーフレイズ (すね、ふくらはぎ) 目標:各 10～15回

つまずきやすい方は足首を柔らかく、動かしやすくしましょう。

- ①イスに座り、足幅を少し開けます。②(トゥレイズ)つま先を上げる。③(カーフレイズ)かかとを上げる。



すねを意識しましょう。ふくらはぎは緩みます。

ふくらはぎを意識しましょう。すねは緩みます。

自宅で出来る運動メニュー 6

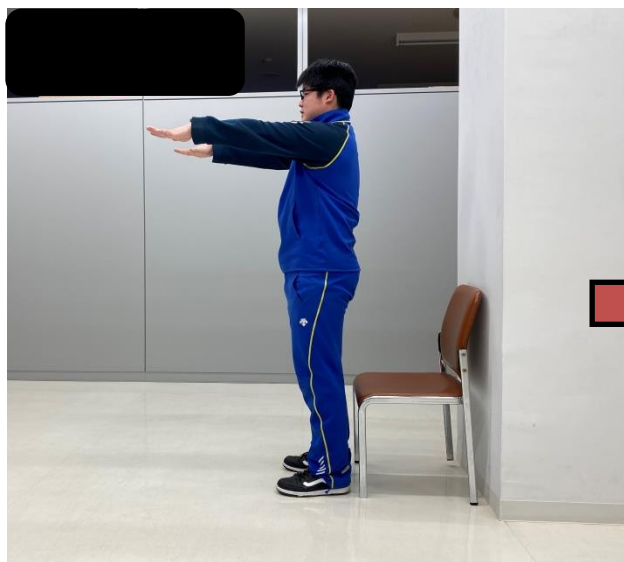
・スクワット (イス使用) 目標:1セット 10回 復習しましょう!

※イスがずれないように、気を付けてください。壁に背もたれをつけると安心です。

①イスの前に立ちましょう。

②ゆっくりイスに座るようにお尻を下ろします。

※ドスンと勢いよく座らないようにゆっくりと行いましょう。



③イスにお尻が少しくまで下ろしましょう。

※動作に不安がある場合、イスに一度座りましょう。



④素早く立ち上がりましょう。

※呼吸が止まりやすくなります。ご注意ください。

はい！今回はここまで。♪♪

【監修】川崎市多摩スポーツセンタートレーニング室責任者 長田 章沙汰