

～お家でできる！トレーニングの紹介～

家で簡単に行うことができ、お金もかからない魅力的なトレーニングをご紹介します！

○バランス感覚を養う「片脚立ち」

☆左右ともに1分間ずつ、1日2～3セット行いましょう。

- ・机や椅子、壁など、転倒しないようにつかまるものがある場所で必ず行います。
- ・床に片脚がつかない程度に、片脚を上げます。
- ・背中が曲がらないよう、背筋を伸ばして行います。
- ・不安な人は、机に両手や片手をついて、無理せず行います。
- ・脚が床についてしまっても良いので、続けて1分間行ってみましょう。

(応用編)

- ・余裕のある人は、机や椅子に指先をつくだけの状態で行ったり、手を離した状態で行っていきましょう。



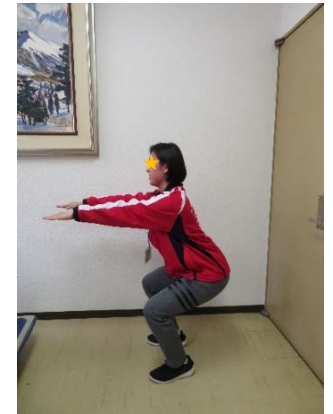
○下半身の筋肉を鍛える「スクワット」

☆5～6回、深呼吸をするのと同じペースで繰り返します。1日2～3セット行いましょう。

- ①自分の肩幅よりも少し広めに足を開いて立ちます。この時、つま先は少し開くよう意識します。
- ②膝が自分のつま先よりも出ないように、また、膝が足の人差し指と同じ方向に向くよう気を付けて、お尻を後ろ側に引くようにして身体を沈ませます。
(立ってスクワットができない場合は、椅子に座り、机に両手をついたり、ひじ掛け部分を持ったりして立ち座りを繰り返します。)

<行う際のポイント>

- ・トレーニングは、息を止めずに行います。
- ・膝に負担がかかりすぎないように、膝を90度以上曲げないようにします。
- ・太ももの前後の筋肉にしっかりと力が入っているかどうかを意識しながら、ゆっくりと行います。
- ・不安な人は、転倒等に注意し、無理のない範囲で行いましょう。



○ふくらはぎの筋力アップを目指す「カーフレイズ」

☆1日10～20回×2～3セット（できる範囲で行うこと）

・両足で立った状態で、かかとを上げ、ゆっくりと下ろします。

注意：立ったままの状態や、歩行が不安定な人は、机や椅子の背もたれ等に手をつき、行いましょう。

余裕のある人は、壁などに手をつき、片脚だけでも行ってみましょう。

（バランスを崩しそうなときには、壁や机等に手をつき行いましょう。

かかとを上げすぎると、転びやすくなります。）



○脳を活性化させ、使った筋肉をメンテナンスする体操「トントン・スリスリ」

☆空き時間などに気軽に取り組んでみましょう。

①両手をパーにして、太ももをスリスリ（摩擦）して、筋肉をあたためます。

②両手をグーにして、太ももをトントン叩いて、筋肉をほぐします。

③右手はパーで右太ももをスリスリ、左手はグーで左太ももをトントンします。（同時に行います）

④左右の手の動作を交互に替えたり、動作のスピードに緩急をつけたりなど、アレンジして行います。



自由に外出ができるようになったら、ぜひ南区スポーツセンターへ運動しに来てください!(^^)!