

# すきま時間で脚の筋トレ

生活の中のちょっとしたすきま時間を使って毎日  
ちょっとずつ転倒予防に取り組んでみませんか？



講師 坂東啓子さん

心地よい疲労感が  
残る程度で。  
頑張りすぎないで！

## 基本姿勢

みぞおちを上方へ意識して背筋を伸ばす



両ひざこぶし  
2個分空ける



おへそを背中  
のほうに引く

腰痛のある方は  
深く座ります

## まずは、足首のストレッチ

両足を前に伸ばし膝を緩めてかかとをつけてつま先を立てる⇒戻す（10回）



次にゆっくり足首を  
内回し、外回し（10回ずつ）



## ①ふくらはぎトレーニング



足指の関節を  
折り曲げる



関節を折り曲げたまま、太ももを両手で下に押し、負荷をかける。（5秒）

## ②内ももトレーニング

両手を両ひざではさんで力を入れる。



力を入れる、ゆるめるをテンポよく5回繰り返す。

押されているのを手で感じましょう。

## ③ふとももトレーニング（左右10回）

つま先を4秒かけて自分のほうへあげて膝を伸ばす。



伸ばすときにふとももで椅子を押し出すようにするのがコツ

4秒かけて足をおろす

## ④お尻突き出しスクワット（10回）

① 両手を胸に当ててお尻を突き出し、お尻を座面に近づけながらゆっくり（5秒かけて）座る



②立つときはすっと立つ。

①②を繰り返す

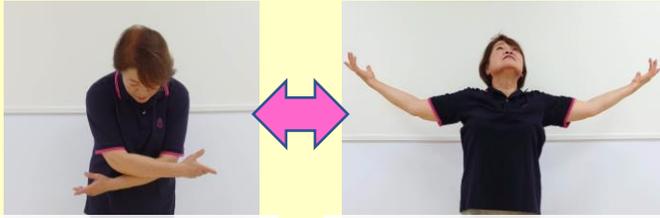
それぞれのトレーニング終了時は、両足をゆすってほぐしましょう。

# 習慣にしておきたい毎日の動き

1日のスタート時や体を動かす前にやってみましょう。  
楽に身体が動かさ、けがの予防になります。

## ①深い呼吸 (8回)

胸まわりを大きく動かす



両手は下向き  
クロスで吐き切る

両手を上へ  
胸を開いて大きく吸う

## ②くの字 (左右8回)

頭と足は動かさずにくの字



脚の付け根を外へ  
ゆっくり左右にスライド。  
骨盤まわり、股関節、  
内ももが一緒にスト  
レッチされます。



## ③腰まわし(5回)

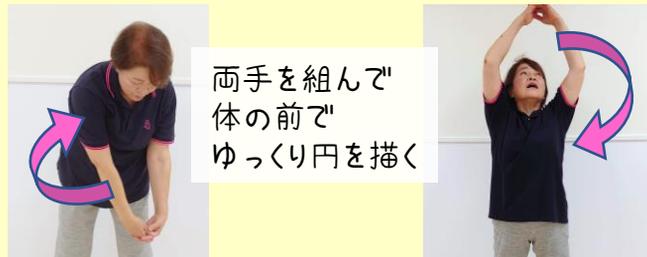
まず、おへそを前に  
出してから左回し、  
右回し

交互にゆっくり、  
なめらかに丸く



## ④上体まわし(左右5回)

両手を組んで  
体の前で  
ゆっくり円を描く



## ⑤独楽(こま)ねじり (5回)

両手を前に伸ばす  
片足に体重をかける。  
(息を吸う)  
かけた方へ背骨を軸  
に両手を動かし、  
ねじる。(息を吐く)  
反対の足のかかとを  
上げる。



## ⑥肩まわし(前まわし8回 後ろ3回し8回)

肩先に指をそろ  
えて置き、左右  
交互に回す。



## ⑦縦・横のばし

縦のばし  
丸いおへそが  
縦長になる  
イメージで両手を  
上に伸ばす。  
足裏はしっかり  
床を踏む。  
(2回)



横のばし(左右2回)  
倒すほうの手の反対の  
手首を持って肋骨の間を  
広げるように脇を伸ばす。  
倒すときに  
息を吐きま  
しょう



## ⑧ボールかかえ(各2回)

背中を丸めて  
おへそ、みぞ  
おちを引き、膝  
をゆるめる。  
大きなボール  
を身体全体で  
抱えるイメージ。



肩甲骨を  
意識して  
開く。  
胸を開き  
肩甲骨を  
閉じる

## ⑨足伸ばし(左右1回)

(1)後足を引く(つま先とかかとは  
真っすぐ正面方向)  
膝に手を置き、かかをつけたまま  
身体をななめ一直線に倒して  
アキレス腱とふくらはぎを伸ばす。



(2)後足を半歩前に進める。お尻を真後ろに引き、  
背筋と腰を伸ばす。  
軽く膝を抑えて前の足を  
ストレッチ