

～自宅で出来る「ちょっと筋トレ」～

<運動を行う時の注意ポイント>

- 呼吸は止めずに、声を出して行いましょう。
- 負荷をかけている筋肉を意識して行いましょう。
- 無理せず、自分のペースで行いましょう。

週に3回以上が
目標です！



★片足伸ばし運動、両足伸ばし運動 (太ももの筋肉を鍛える)



左右それぞれ
3回ずつ

片足を伸ばし、
足首を手前に曲
げ5秒、足首を
伸ばして5秒。



両足で3回

両足を伸ばし、
足首を手前に曲
げ5秒、足首を
伸ばして5秒。

★スクワット (下半身の筋肉をバランスよく鍛える)

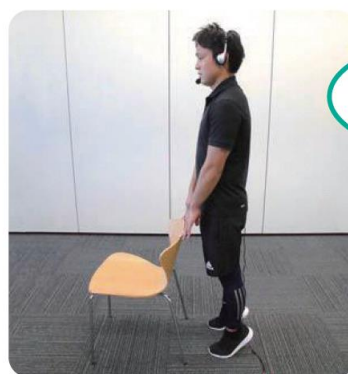


いすにつかまって
5回

膝はつま先から出ない
ようにお尻を突き出す
感じでおこなう。
5秒かけて腰を下ろし、
5秒かけて元に戻る。

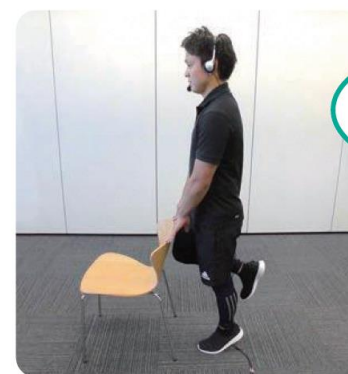


★つま先立ち運動 (バランス能力を鍛える)




両足で10回



椅子につかまり
ながら行う。



左右それぞれ
10回ずつ

椅子につかまり
ながら行う。

運動した日付をマス目に記入してね 

スタート	1	2	3	4	5
					6
12	11	10	9	8	7
13	Fight P" 		20		
14		19		21	
15		18		22	
	16	17		23	24
					25
	29	28	27	26	
30	目標を立てよう!				
GOAL!					