

柔軟体操・筋力トレーニングのポイント

1 柔軟体操（ストレッチ）

筋肉を柔らかく・伸びやすくするための運動

- 運動時のケガ防止。
- 関節の曲げ伸ばしが行いやすくなる。

柔軟体操を行う際の注意点

- ゆったりとした気持ちで行う
- 呼吸を止めない
- ゆっくりと伸ばす
- 伸ばす時間は 10～20秒
- “筋肉が伸びている感じ”を、意識しながら行う。



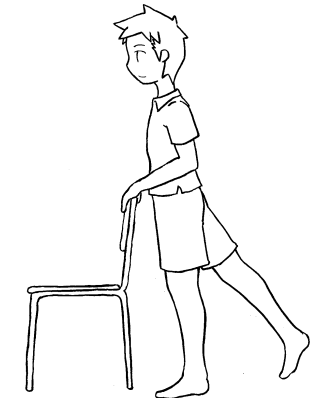
2 筋力トレーニング

筋肉に負荷を与えて、筋肉を強くするための運動

- 体を動かす時に、力が入りやすくなる。
- 関節にかかる負担を減らす。

筋力トレーニングを行う際の注意点

- ゆったりとした気持ちで行う
- 呼吸を止めない
- 「ややきつい」と感じるくらいの強さ、回数で行う
- 動かしている筋肉を意識する
- 負荷の強さに慣れてきたら、少しずつ強くしていく
- 体に違和感があるときには無理をしない



上半身の柔軟体操

首の柔軟体操

右にふりむくように、首を右にひねって、10秒伸ばす。

【左側も同様に行う】



両肩の力を抜き、首を右に傾けて、10秒伸ばす。

【左側も同様に行う】



両手を頭の後ろで組み、両手の重みを利用して、頭を前にたおして、10秒伸ばす。



口を閉じたまま、あごを前に突き出すようにして、首の前側の筋肉を、10秒伸ばす。



首をあまり後ろに反らせないように気をつけながら、時計まわりに2周まわす。

【反対まわりにも2周行う】

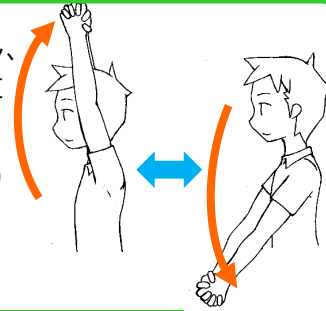


肩の柔軟体操

両手をくんで肘をのばし、ゆっくりと、前から上に持ち上げる。

持ち上げたら、ゆっくりと前から下におろす。

【3回行う】



右手を外側から大きく持ち上げ、左側へたおす。右わき腹の伸びを感じながら、10秒伸ばす。

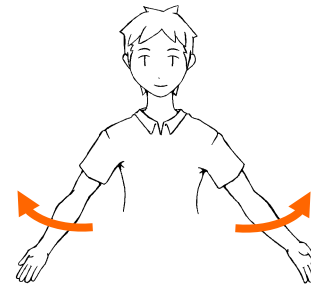
【左側も同様に行う】



手のひらが天井を向くように、肩をひねる。

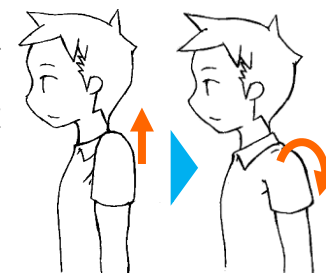
腰の高さで、両手を後ろにひいて、胸を開いて、5秒伸ばす。

【3回行う】



両肩を上を持ち上げて、ゆっくり後ろにまわしながら、元の位置におろしていく。

【3回行う】



腰と背中

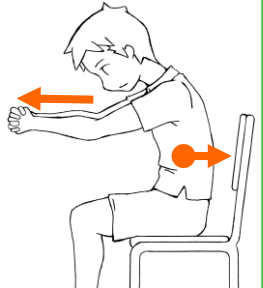
両手を胸の前で組んで、右に腰をひねり、10秒伸ばす。

【左側も同様に行う】



背すじを伸ばし、両手を胸の高さで、何かに抱きつくように、ふんわりと組む。

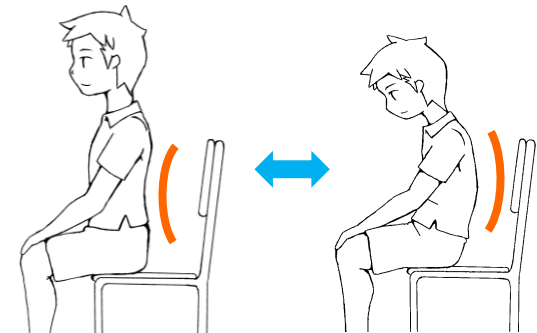
おへそをのぞき込むように背中を丸めながら、両手を前に突き出し、5秒伸ばす。



背中を背もたれから離し、おへそを前に出すようにして、背すじを伸ばす。

おへそを、真後ろに引くようにして、背中を丸める。

再びゆっくりと、背すじを伸ばしていく。



足腰の柔軟体操

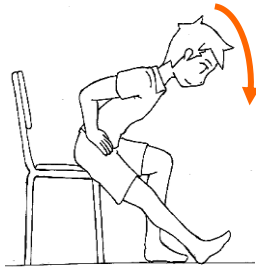
足の柔軟体操

イスに浅めに腰かけ、両手を腰にあてる。

右ひざを伸ばし、かかとを床につけ、つま先を起こす。

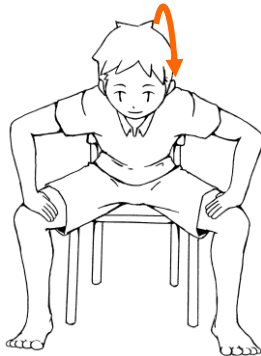
上体を前に傾けて、10秒伸ばす。

【左側も同様に行う】



両足を横に広げ、両手を、左右のひざの上におく。

背中を丸めないように気をつけながら、骨盤ごと上体を前に傾けて、10秒伸ばす。



イスに座ったまま、体を右横に向ける。

右手はイスの背もたれに、左手は腰にあてる。

左足を後ろに引き、ももの前面の伸びを感じる所で、10秒数える。

【左側も、同様に行う】

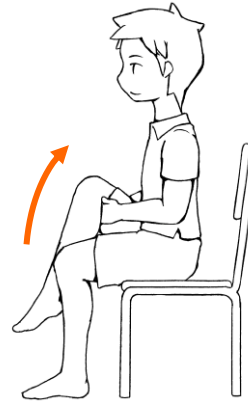


お尻まわりの柔軟体操

イスに、少し深めに腰かける。

両手を右ひざの後ろにいれ、胸につけるように持ち上げて、10秒伸ばす。

【左側も同様に行う】



背すじを伸ばした姿勢で、右足を左足の上に乗せる。

右足の足首とひざに手を置き、上半身を前に傾ける。

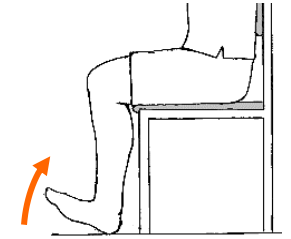
余裕があれば、上半身を右足先に向けて、軽くひねる。

【左右10秒ずつ】



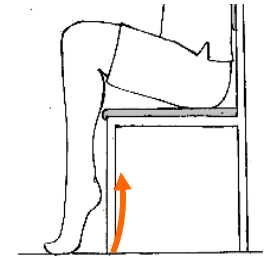
両足のつま先を一緒に持ち上げて、ゆっくり下ろす。

【10回くりかえす】



両足のかかとを一緒に持ち上げて、ゆっくり下ろす。

【10回くりかえす】



右足を後ろにひく。

右足のかかとを、床から離さないように注意しつつ、左ひざをゆっくりと曲げる。

アキレス腱の伸びを感じながら、10秒数える。

【左側も同様に行う】



上半身・体幹の筋力アップ

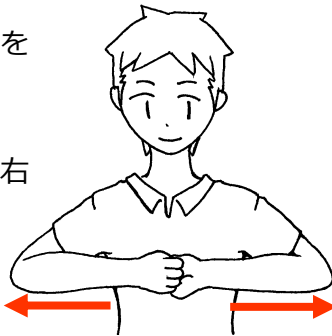
上半身の筋力アップ

●握力

胸の前で、両手の指同士をひっかける。
(親指も、しっかりと!)

息をとめないように、左右に5秒間引き合う。

【5回行う】



●二の腕

ひじを軽く曲げたまま、右手を胸の高さに持ち上げる。

左手で、右手の手首をつかみ、そのまま前後に5秒間押し合う。

【左右5回ずつ】

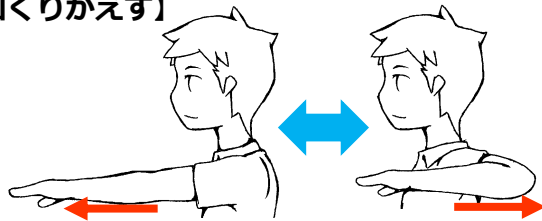


●肩甲骨まわり(背中)

両手を胸の高さに持ち上げる。

両ひじが下がらないようにしながら、ひじを、横から後ろに向かって引き、再び前に伸ばす。

【5回くりかえす】



体幹の筋力アップ

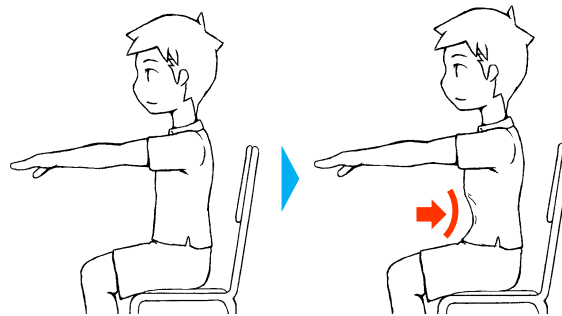
●腹横筋(お腹まわりを支える筋肉)

背すじを伸ばし、両手を胸の高さに持ち上げる。

口からゆっくりと息を吐きながら、お腹をへこませる。

おなかをへこませた状態を、息をとめないようにしながら、10秒間保持する。

【5回くり返す】

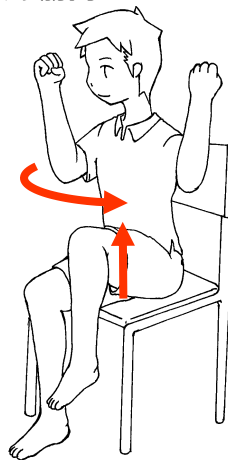


●腰のひねりと、足のつけ根の筋肉

両ひじを90度に曲げて、胸の高さに持ち上げる。

反対側のひじとひざをくっつけるつもりで、腰のひねりを意識しながら、ゆっくり足ぶみする。

【左右10回ずつ】



下肢の筋トレの前に ひざの柔軟体操

●ひざのお皿の柔軟体操

かかとを床につけてひざを伸ばし、力を抜く。

ひざの皿を横からつまみ上下・左右・斜めにやさしく動かす。

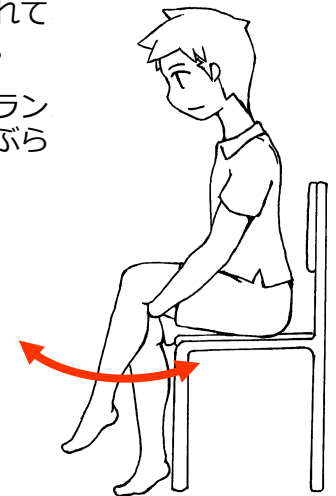


●ひざブラブラ体操

右ひざの下に両手を入れて少し右足を持ち上げる。

そのまま、ひざ下をブランのように、前後にぶらぶらゆらす。

【左足も同様に行う】



足腰の筋力アップ

足腰の筋力アップ（いす座位）

●ももの前面の筋肉

右足をまっすぐに伸ばし、つま先を天井に向ける。

右足のももの前面に、5秒間力を入れる。

【左右交互に10回くり返す】

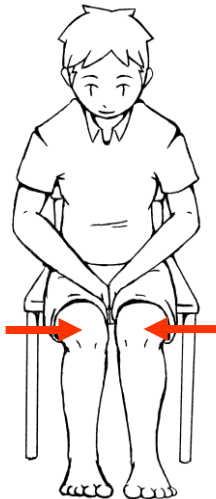


●内ももの筋肉

両手を合わせて、内ももの間にはさむ。

はさんだ両手を、内ももで押しつぶすように、5秒間力を入れる。

【5回くり返す】



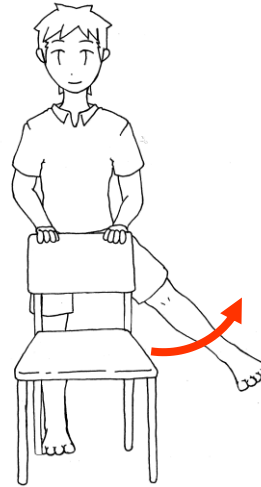
足腰の筋力アップ（立位①）

●ももの外側（足のつけ根）の筋肉

イスの背もたれ等につかまり、足を閉じる。

片足を真横に持ち上げ、ゆっくりと下ろす。

【左右10回ずつ】



●お尻の筋肉

イスの背もたれ等につかまり、足を閉じる。

片足を真後ろに持ち上げ、ゆっくりと下ろす。

【左右10回ずつ】



足腰の筋力アップ（立位②）

●ふくらはぎ

イスの背もたれにつかまり、足を肩幅に広げる。

背伸びのようにかかとを持ち上げ、ゆっくり下ろす。

【20～30回】

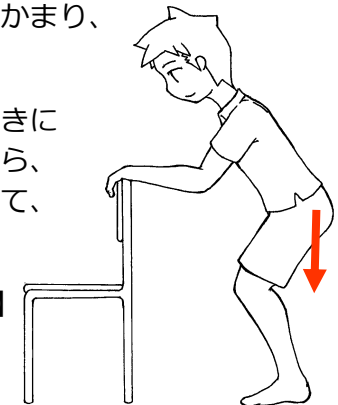


●スクワット（お尻・もも・ふくらはぎ）

イスの背もたれ等につかまり、足を肩幅に開く。

つま先とひざが同じ向きになるように意識しながら、ゆっくりとひざを曲げて、ゆっくりと戻る。

【6回×1日3セット】



- ・ひざは90度よりも深く曲げない
- ・ひざがつま先よりも前に出ないように