



今回は筋トレしっかり編だよ。
無理のない範囲でやってみよう！

今回はゆっくり編よりも運動強度の高い筋力トレーニングです。ゆっくり編ができた人はしっかり編にチャレンジしてみましょう。

筋力トレーニングを行うことによって、姿勢の維持、改善につながり、代謝アップにも効果があります。それぞれの筋力トレーニングは10回を目安に2~3セット行い、週に3~4回実施しましょう。今ある筋力や体力を継続できるように頑張っていきましょう。

注意点は、

○痛みがあるときは無理して行わない

※できる範囲で行いましょう

○呼吸を止めない

（声を出してカウントしてみましょう）

○「どんな効果があるか」「どの筋肉を使っ

ているか」を意識して行う

○つかまる椅子や机は安定したものを選ぶ

動画でも見れますよ！

下の二次元コード
からご覧いただけます



健寿株式会社
健康運動指導士

柘永大資 先生
（ますながだいすけ）



立って行う筋力トレーニング

※休憩を挟みながら実施しましょう。

1 かかと上げ

（意識する筋肉：ふくらはぎ）

足のむくみ改善



イスに両手を添え、つま先を床につけたまま両方のかかとを同時に上げます。体を真っすぐし、体を真上に持ち上げます。ふくらはぎに力が入っていることを確認したら戻しましょう。

10回程度×2~3セット



【悪い例】

×体が前に倒れている

2 膝持ち上げ

（意識する筋肉：足の付け根・下腹部）

下腹の引き締め



イスに片手を添え、反対の手は腰に当てます。イスに手を添えている方の膝を持ち上げ、足の付け根とお腹に力が入っていることを確認しながら、できる人はおへそよりも少し上まで持ち上げてみます。反対の足はそのまま向きを変えずに行いましょう。右足・左足各10回程度×2~3セット

3 足の横上げ

歩行時等の体の安定

(意識する筋肉：お尻の横の筋肉)



イスに片手を添え、反対の手は腰に当てます。体を真っすぐしたまま、片足を真横に上げます。この時につま先の向きは正面を向けます。お尻の横の筋肉に力が入っていることを確認したら戻します。反対の足は向きを変えて行いましょう。

右足・左足各10回程度×2～3セット



拡大

【悪い例】

- ×体が横に傾いている
- ×つま先が外向いている
- ×足が横ではなく前や後ろにいている

4 開眼片足立ち

バランス能力の向上

(意識する筋肉：軸足全体)

※足の高さは床から少し上がってれば大丈夫です。ポイントは軸足の上に頭がくるように、足の指で地面をしっかり捉えるように行います。



イスに片手を添え、反対の手は腰に当てます。片足を上げ、反対の足は、足の指で地面をしっかり捉えるように立ちます。軸足全体の筋肉に力が入っていることを確認しながら**30秒**姿勢を保ちます。反対の足はそのまま向きを変えずに行いましょう。

右足・左足各2～3セット

※体験中の気分不良、痛みの出現、普段とは違う感覚などの症状が出た場合は、すぐにトレーニングを中止してください。
※体験中の事故や怪我については、利用者の自己責任となりますので、その点をあらかじめ十分にご留意いただいた上で活用してください。

5 スクワット

足腰の強化

(意識する筋肉：足全体、特に太もも前)

※お尻を下げる高さは、膝や腰に不安がある人は半分くらいの高さで、筋力に自信がある人はイスの高さまで下げてトレーニングを行いましょう。



イスに両手を添えて、足は肩幅に開き、まっすぐ立ちます。矢印の方向にお尻を下げる時に、膝とつま先がしっかりと正面を向いていることと、足全体（特に太もも前）の筋肉に力が入っていることを確認しながら行いましょう。



10回程度×2～3セット



【悪い例】

- ×膝の向きが外側に向いている
- ×膝の向きが内側に向いている
- ×背中が曲がっている
- ×膝がつま先よりも出ている

◆監修：福岡工業大学 教養力育成センター 教授 檜崎 兼司
◆編集：株式会社マスプロ
◆発行元・お問合せ：篠栗町地域包括支援センター
TEL：092-948-6650 Eメール：f-tshien@town.sasaguri.lg.jp

篠栗元気もん情報の
サイトはこちらから

