

滋賀県立障害者福祉センター

床でできる運動

※無理なくできる動きから行いましょう

基本姿勢



両足を伸ばして座り、両手を体の近くについて背すじを伸ばすことで腹筋・背筋を意識しましょう

※つま先を上に向け、ひざ裏を床につけるように意識する

① 足指

グー・パツ

5秒×3セット



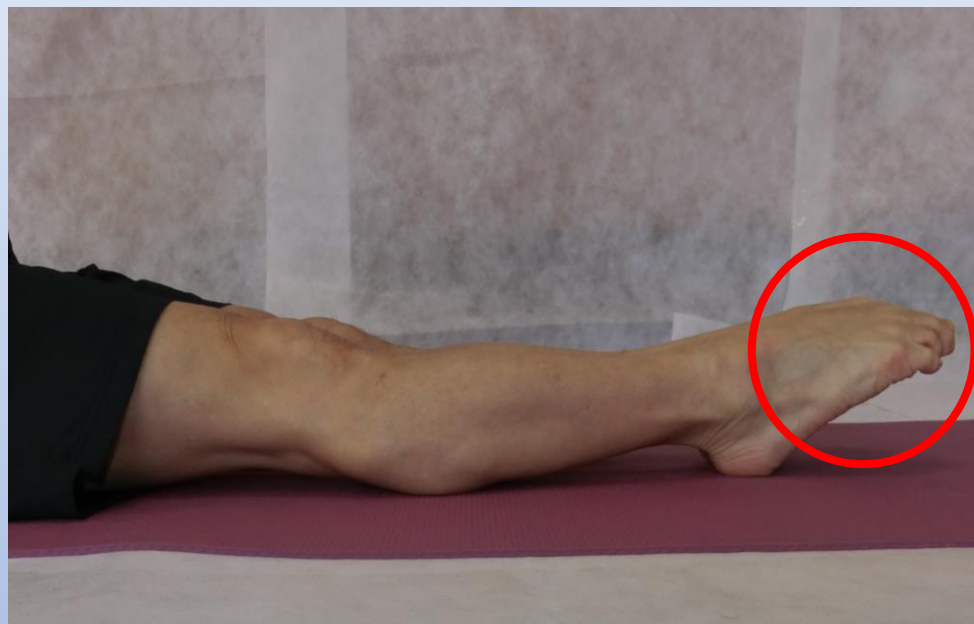
指先を小さく丸める



指先を大きく広げる

② 足首 伸ばす・曲げる

15秒×3セット



指先が下に向くよう
に伸ばす



指先が自分の方に向
くように曲げる

③ ひざ

伸ばす

15秒×3セット



ひざを伸ばし、指先を上に向け足を浮かせる

※ひざ上の筋肉に力が入り、かたくなるのを意識する

④ 股関節

曲げ・伸ばし

20回×3セット



数をかぞえながら交互に曲げ伸ばしをする
※ひざが外に開かないように意識する

⑤ 股関節

曲げ・伸ばし

20回×3セット



数をかぞえながら両足をそろえて曲げ伸ばしする

⑥ 立ち上がり (足指・足首・ひざ・股関節) 左右3回



右を向いて、手をつき立ち上がる 左も同様に行う

滋賀県立障害者福祉センター

座ってできる運動

※無理なくできる動きから行いましょう

基本姿勢

腹筋・背筋

30秒×2セット



肩幅に足を開き、背すじを伸ばしておへその下をへこませ、その姿勢を保つ

① 足指

グー・パツ

5秒×5セット



指先を小さく丸める



指先を大きく広げる

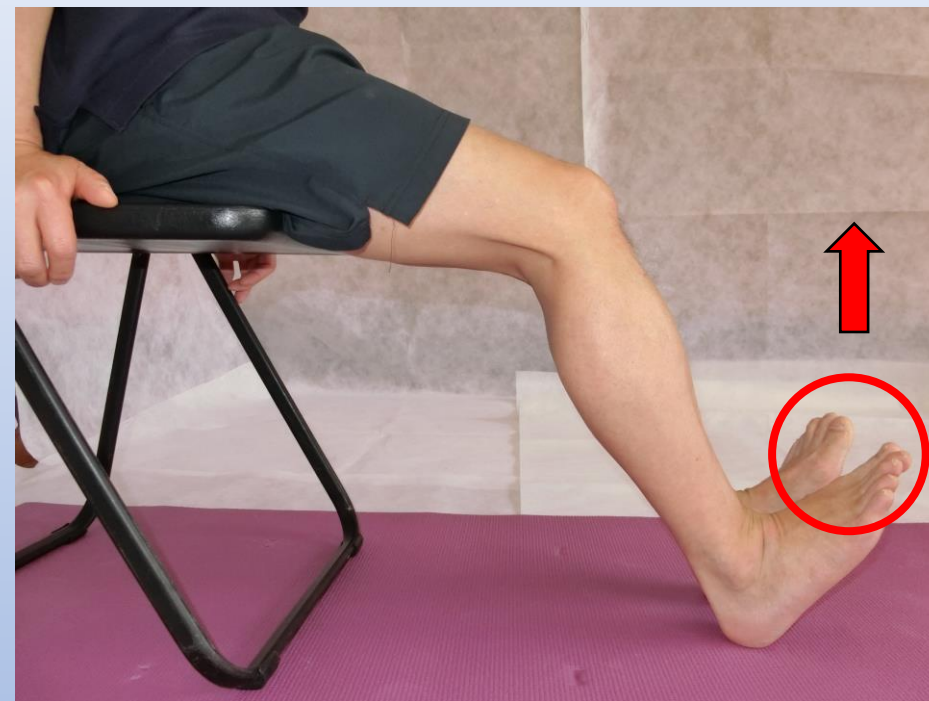
② 足首

伸ばす・曲げる

15秒×3セット



かかとをひざより後ろ
に引き、高くかかとを
上げる



かかとをひざより前に
し、指先をしっかり上
げる

③ ひざ

伸ばす

左右 15秒 × 3セット



ひざを伸ばし指先を上に向け、その姿勢を保つ

※ひざ上の筋肉に力を入れ、かたくなる事を意識する

④ かかとの上げ下げ

10回×3セット



ひざよりかかとを後ろに引き、かかとを
ゆっくり上げ下げする

⑤ 足ぶみ

30秒×3セット



ひざを高く上げ足ぶみをする

⑥ 立ち上がり

5回



かかとをひざより後ろに引き、おじぎをするように頭の位置を前にたおしお尻を上げゆっくり立ち上がる

滋賀県立障害者福祉センター

立ってできる運動

※無理なくできる動きから行いましょう

※壁などを持って行ってもかまいません

基本姿勢

腹筋・背筋

30秒×2セット



肩幅に足を開き、背すじを伸ばしておへその下をへこませ、お尻にエクボができるように力を入れ、その姿勢を保つ

※頭が前傾しないように意識する（視線は正面を見る）

① かかとを上げる

10秒×3セット



かかとを上げてその姿勢を保つ

② かかとの上げ下げ

10回×3セット



かかを上げ下げする

③ バランス

左右 10 秒 × 2 セット



足の裏全体に体重をのせバランスをとる

④ 足ぶみ

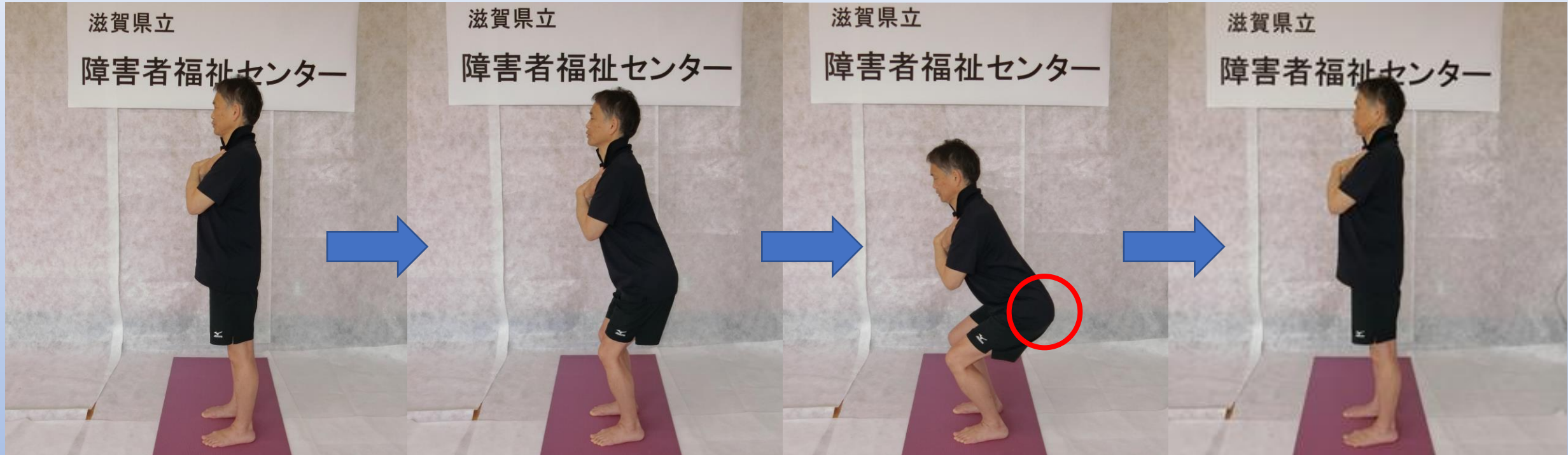
30秒×3セット



同じ場所で、手を振りながらひざを高く上げる
※手は体の後ろまで振る

⑤ スクワット

10回×3セット



お尻を後ろに突き出すように5秒かけてひざを曲げ、5秒かけてひざを伸ばす（視線は正面で背すじを伸ばす）

※つま先よりひざが前に出ないように意識する

⑥ ジャンプ

10秒×3セット



同じ場所で、連続してジャンプする
※ひざと足首を曲げて着地する