

# 滋賀県立障害者福祉センター

## 自宅でできる簡単トレーニング ①

### トレーニング実践の前に

回数は10回を目安とし、トレーニング時は、**息を止めずにゆっくり**動かしましょう。  
無理せずできるところから行いましょう！！

### 実践

- ① 膝を高く左右交互に上げましょう。  
(股関節の周囲の筋肉を鍛えます)

### 正面



### 基本姿勢



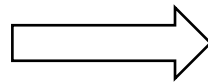
できるだけ背もたれを使わず、**背筋を伸ばして**座りましょう。

### 横



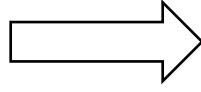
※膝は上がる所まで上げましょう！

- ② 股関節の開閉（グーパー）を行います。  
(腹・背筋と股関節の周囲の筋肉を鍛えます)



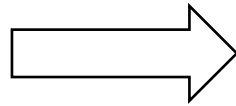
※足を開く、閉じる時は、足を地面から浮かせましょう！

③ 膝の曲げ伸ばしを左右交互にしましょう。  
(膝上と太ももの筋肉を鍛えます)



※つま先を天井に向けましょう。

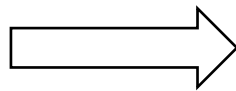
④つま先を上げ下げしましょう。(すねの筋肉を鍛えます。)



※つま先を天井に向  
けるよう上げま  
しょう。



⑤かかとを上げ下げしましょう。(ふくらはぎを鍛えます)



膝は90°で  
行いましょう



※かかとをできるだけ高く上げましょう！

⑥膝で両手をはさみ、力を入れましょう。  
(太ももの内側の筋肉を鍛えます)

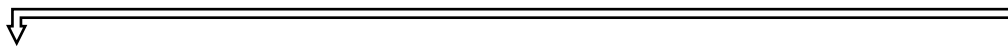
⑦膝を両手ではさみ、膝を外に  
開くように力を入れましょう。  
(太ももの外側の筋肉を鍛えます)



※3秒を目安に  
力を入れてく  
ださい。



⑧5秒かけて立って、5秒かけて座りましょう。  
(膝上、太もも裏、お尻の筋肉を鍛えます)



無理せずできるところから行いましょう！！