

# お家で出来る運動メニュー

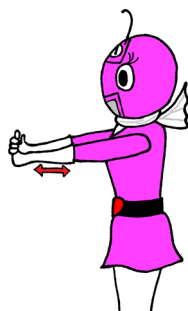
## ★ストレッチ編

ウォーキングする前と後のストレッチは、筋肉、関節、心臓などの負担軽減やケガの予防につながります。

1. 呼吸を止めないようにしましょう。
2. 反動をつけずに、1箇所 20～30 秒程度、ゆっくり伸ばしましょう。
3. 痛いと感じない程度に、伸ばしているところが分かる強さで伸ばしましょう。

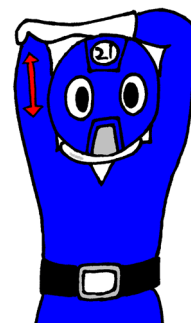
### (1)手首、前腕

- ・手のひらを外に向け手首を反らします。
- ・手首と前腕の下側を伸ばします。



### (2)肩・上腕

- ・腕を高く上げて肘を曲げます。
- ・反対の手で、肘を後ろに押し込みます。



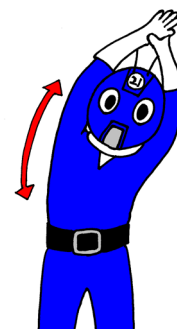
### (3)肩・上腕

- ・腕を前方に伸ばします。
- ・反対側の手で伸ばす腕の内側に引き寄せます。



### (4)体側

- ・両腕を上げて、手首をつかみ、身体を傾けます。
- ・脇腹が伸びているのを実感しましょう。



### (5)太ももの後ろ

- ・浅く腰掛け、片足を伸ばし膝を軽く押さえて、身体を前に倒します。



### (6)ふくらはぎ

- ・足を一步前に出し、前方に重心を移動させて、ふくらはぎの筋肉を伸ばします。



### (7)太もも内側

- ・足を一步横に出し、出した側に重心を移動させて太ももの内側の筋肉を伸ばします。



### (8)太もも前側

- ・足首をつかみ、足を後ろに引き上げて、太ももの前側を伸ばします。
- ・バランスを崩しそうな時は、反対側の手で、どこかに触れておきましょう。

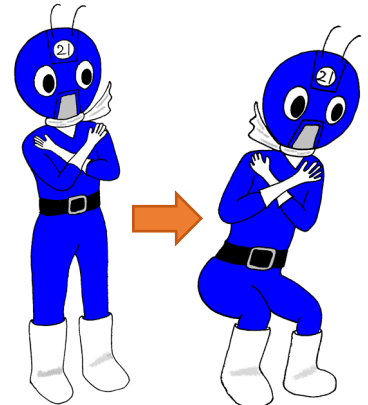


## ★トレーニング編

健康的にウォーキングを続けるためには、体力、筋力、バランス力を保つことが大切です。  
少し疲れたと感じる程度から初めて、身体が慣れてきたら、回数を増やしていきましょう。

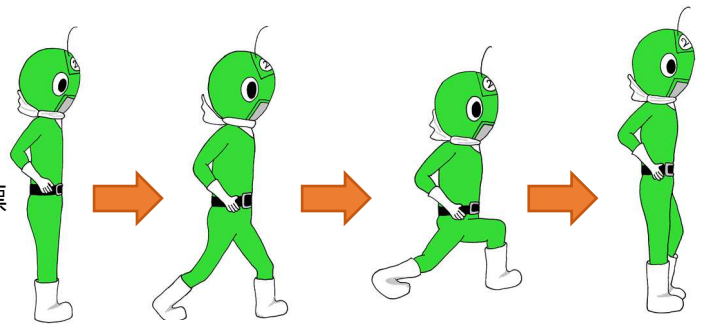
### (1)スクワット(お尻、太ももの筋力アップ)

- ①肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。
- ②ゆっくりと(4～5秒)お尻を後ろに突き出しながら、腰を下ろしていきます。(※イスに腰掛けるように)
- ③膝が直角に曲がったところで止まり、ゆっくり立ち上がり元の姿勢に戻ります。(※膝がつま先より前に出ないように注意しましょう。)
- ④10回を1セット。1日3セットを目標にしましょう。



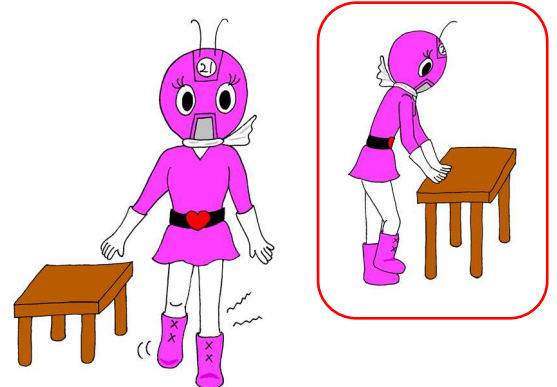
### (2)フロントランジ(柔軟性、バランス能力、下半身の筋力アップ)

- ①腰に両手をあてます。
- ②片方の脚をゆっくりと大きく前に踏み出します。
- ③太ももが水平になるくらいまで腰を下ろします。
- ④踏み出した脚を元の位置に戻します。
- ⑤左右5～10回を1セット。1日に3セットを目標にしましょう。



### (3)片足立ち(バランス能力アップ)

- ①床につかない程度に、片足を上げます。  
※フラフラした時に支えられる所を用意しておきましょう。  
※支えが必要な場合は、最初から手をつけて行いましょう。
- ②左右1分間ずつ、1日3回を目標にしましょう。



### (4)足上げ腹筋

- ①仰向けに寝て、膝を伸ばし、足のつま先を直角に立てておきます。
  - ②両脚を同時に10～15cm上げて20秒保ちます。
  - ③ゆっくりと両脚を下ろします。
  - ④②と③を10回繰り返します。
- ※腰痛のある方や腰椎を骨折したことがある方は、無理をしないようにしてください。



発行：めざせ健康あきる野21推進会議・あきる野市  
問合せ：あきる野市役所 健康課健康づくり係 (042) 558-1183

