

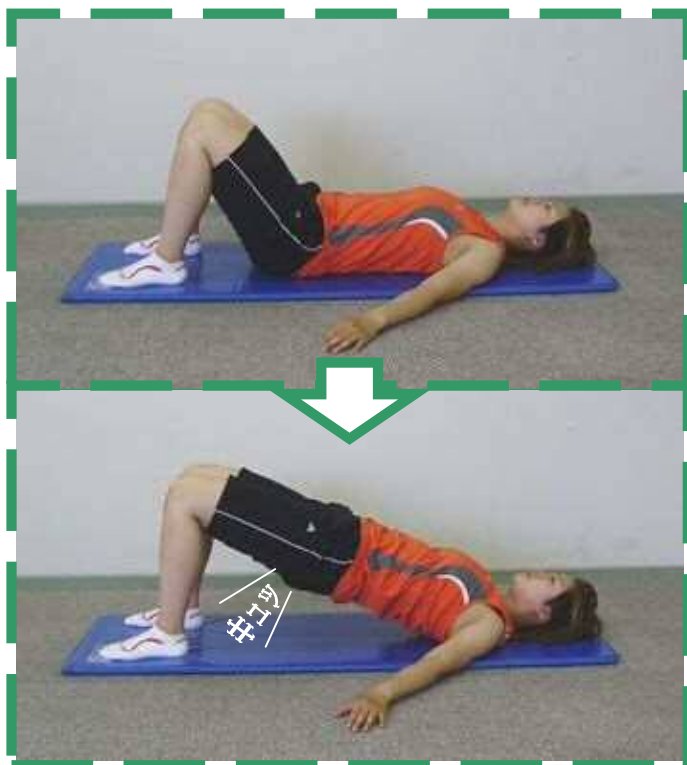
簡単!

筋力トレーニング

下肢強化

ブリッジ（おしり）

目安：5～15回×1～2セット



方法

マットにあおむけで寝る。足は肩幅程度に開き、できるだけおしりの近くに置く。両手は床に置き、体のバランスを支える。肩から膝が一直線になる程度までゆっくりとおしりを持ち上げ、ゆっくりと下ろす。

注意点

- ① おしりを持ち上げる時にしっかりとおしりを締めるよう意識する。
- ② おしりを持ち上げる際に腰が反らないよう、おなかにも力を入れておくとよい。
- ③ スムーズな動作を心がける。
- ④ 声に出してカウントを数えると自然に呼吸が行える。

バリエーション



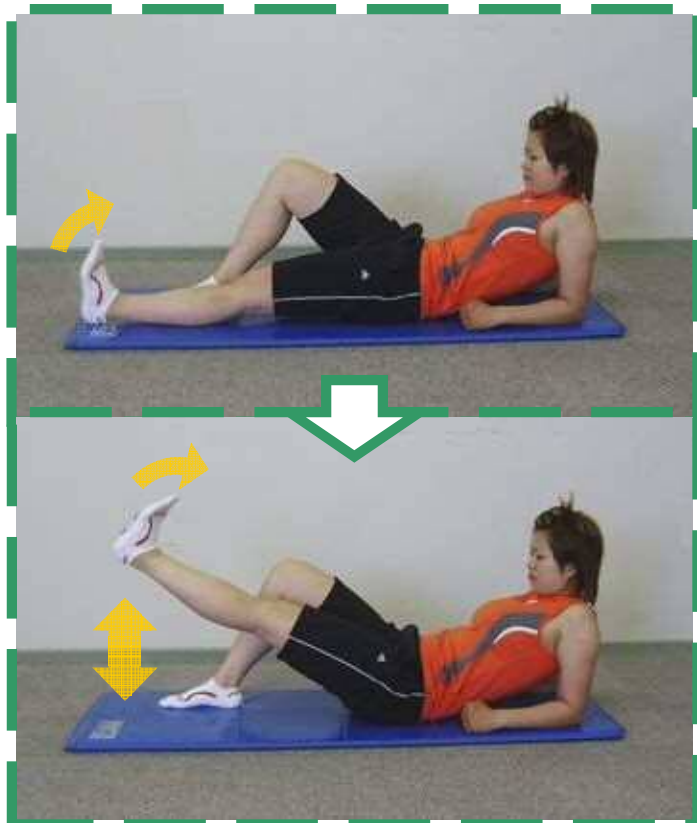
- ① 両手を胸の前やお腹の上で組んで行くとトレーニングの強さが上がる。
- ② 足首をしっかりと曲げて行くとトレーニングの強さが増す。
- ② 足を置く位置をおしりから離して行くと、太ももの裏面のトレーニングになる。



財団法人 さっぽろ健康スポーツ財団

仰臥位脚上げ（太もも前面、脚の付け根）

目安：片側 5～15 回×1～2 セット



方法

肘を床について上体を支える。動かさない足は床に置き、膝を立てる。動かす側の足首はしっかりと曲げ、膝を完全に伸ばし太もも前面に力を入れる。ゆっくりと脚を持ち上げ、ゆっくりと脚を下ろす。左右行う。

注意点

- ① 「肘をつく姿勢」の保持が困難な場合は、「手をつく姿勢」または「寝転がる姿勢」でもよい。
- ② 足首をしっかりと曲めた状態を保ち、つま先が斜めにならないよう意識する。
- ③ 脚を上げる高さは床に対して 30° 程度にし、上げすぎないように意識する。
- ④ スムーズな動作を心がける。
- ⑤ 声に出してカウントを数えると自然に呼吸が行える。

カーフレイズ（ふくらはぎ）

目安：5～15 回×1～2 セット



方法

足を肩幅程度に開き、イスの背もたれにつかまって立つ。かかとをできるだけ高く持ち上げ、ゆっくりと元に戻す。

注意点

- ① 動作中はおなかに力を入れ、できるだけ直立を保つ。
- ② イスの背もたれには寄りかかりすぎずに、バランスをとる程度につかまる。
- ③ スムーズな動作を心がける。
- ④ 声に出してカウントを数えると自然に呼吸が行える。

※ご不明な点は運動指導員にお尋ねください。



財団法人 さっぽろ健康スポーツ財団

簡単!

筋力トレーニング

脚力up!

フロンランジ（太もも前面、おしり）

目安：片側 5～15 回×1～2 セット



方法

脚を前後に大きく開き、イスの背もたれにつかまって立つ。上体をまっすぐに保ったまま両膝を曲げて重心を下ろし、ゆっくりと元に戻す。左右行う。

注意点

- ① 前後の足幅はできるだけ大きくとり、重心を下ろした際に前脚の膝がつま先より前に出ないようにする。また、左右の足幅も肩幅程度開いておくとバランスがとりやすい。
- ② 前後の脚ともに膝が足首より中に入らないように注意する。
- ③ イスの背もたれには寄りかかりすぎずに、バランスをとる程度につかまる。
- ④ スムーズな動作を心がける。
- ⑤ 重心を下ろすときに息を吸い、元に戻るときに息を吐く。

※ご不明な点は運動指導員にお尋ねください。



財団法人 さっぽろ健康スポーツ財団

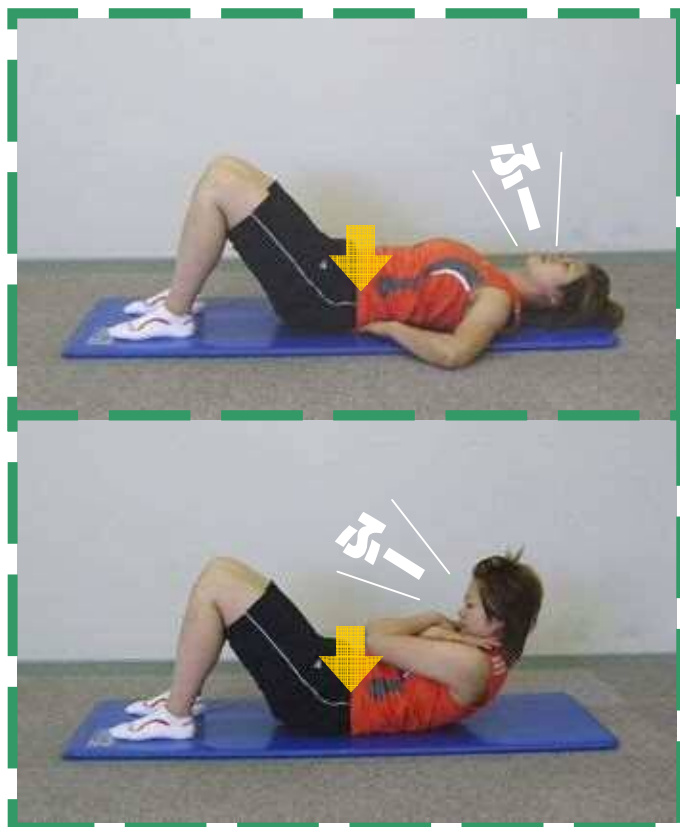
簡単!

筋力トレーニング

体幹安定

クランチ（おなか）

目安：5～15回×1～2セット



方法

① 骨盤を後ろに傾ける

マットにあおむけで寝る。足を肩幅に開いて膝を立てる。腰（ベルトなどを巻く辺り）とマットの間に指先を入れ、その指を押しつぶすように腰を床に押し付ける。力を入れる時は必ず息を吐く。

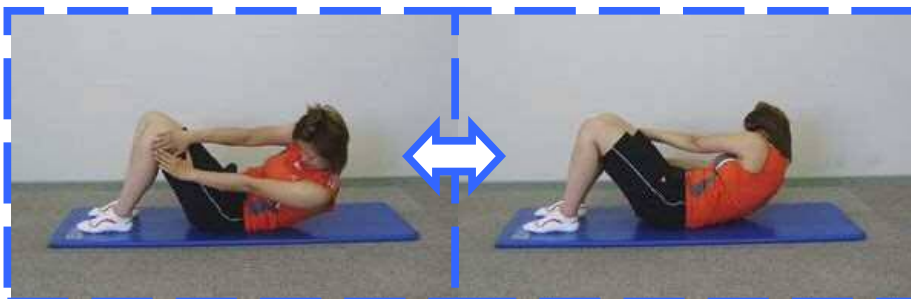
② 上体を丸める

胸の前で両腕を組み、おへそを覗き込むように上体を丸める。動作はゆっくり行う。

注意点

- ① 力を入れる時や動作中は必ず呼吸を行う。
- ② 上体を持ち上げると首がつかくなる方は、両手で頭を支えながら行ってもよい。
- ③ スムーズな動作を心がける。
- ④ 声に出してカウントを数えると自然に呼吸が行える。

バリエーション



- ① 両手で膝の外側を触るように体をひねりながら持ち上げるとウエスト周辺のトレーニングになる。その際、しっかりと両肩を持ち上げて体幹をひねるように意識する。

※ご不明な点は運動指導員にお尋ねください。



財団法人 さっぽろ健康スポーツ財団

アダクション（内もも）

目安：5～8 カウント/回×3～5 セット



注意点

- ① バスタオルなどを丸めたものを代用してもよい。
- ② 必ず呼吸を行う。
- ③ 「肘をつく姿勢」の保持が困難な場合は、「手をつく姿勢」または「寝転がる姿勢」でもよい。

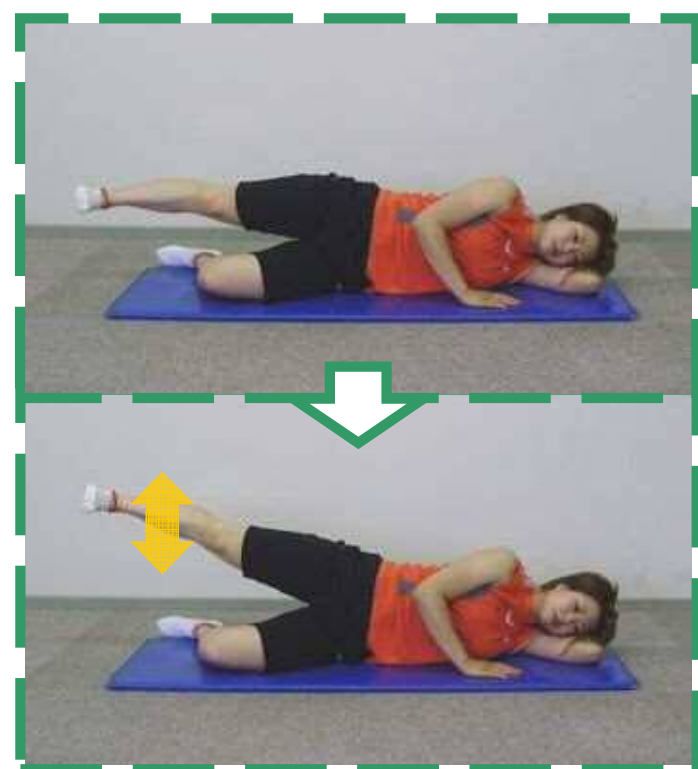
方法

肘を床について上体を支える。
膝関節から少しふくらはぎ寄りの位置でボールを挟む。膝は軽く曲げ、脚でボールを挟んでつぶす。
反動はつけずに目安のカウントを均一な力を入れてつぶし続ける。



アブダクション（おしり横）

目安：片側 5～15 回×1～2 セット



方法

マットに横向きに寝る。頭は楽な位置に置き、上側の腕と下側の脚で体のバランスを支える。動かす脚は、足首をしっかりと曲げ、膝を完全に伸ばし、脚全体を少し後に引いて、つま先を床向きにさせておく。
床と平行のところから始め、ゆっくりと脚を上げ、ゆっくりと下ろす。左右行う。

注意点

- ① 動作中は上体がいつも床に対して垂直になるように意識する。
- ② 動作中は脚が前に出やすく、つま先が天井向きになりやすいので注意する。
- ③ 動作する脚が床と平行より下がらないよう意識する。
- ④ スムーズな動作を心がける。
- ⑤ 声に出してカウントを数えると自然に呼吸が行える。