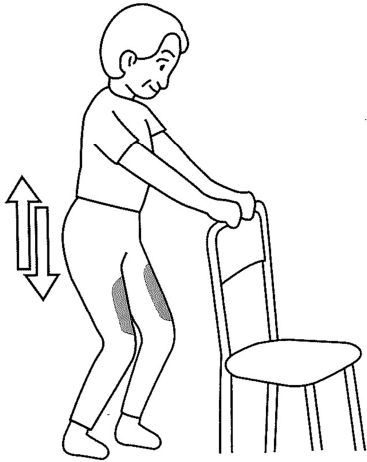


# 自宅で筋力トレーニングを行ってみましょう！

## 実施上の注意点

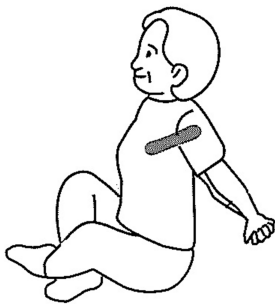
- 1 準備運動と整理体操を必ず行う
- 2 息を止めないで、ゆっくり行う
- 3 どこを伸ばしているか意識して行う
- 4 無理のない回数（5～10回）から始める、やりすぎに注意！

### ①「脚の屈伸（スクワット）」



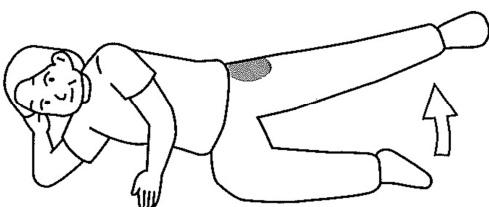
- ・背すじを伸ばして上下する
- ・膝を前に出しすぎない（つま先まで）
- ・お尻を突き出す
- ・膝は90度まで曲げる（最初は60度）
- ・膝と爪先は、外へ向けない

### ②「胸を伸ばす（ストレッチ）」



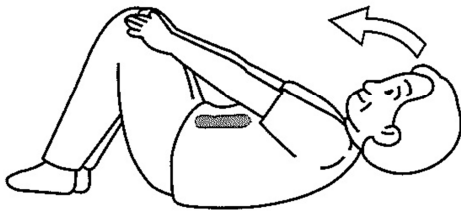
- ・後で手を組み、肘を伸ばし胸を張る
- ・服の背中に縦しわが出来るように意識する
- ・5～10秒保持する

### ③「脚上げ運動」



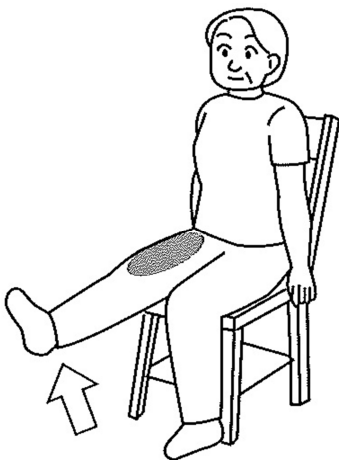
- ・横向きに寝て行う
- ・腰を引かないで、脚を踵から持ち上げる

#### ④「腹筋運動」



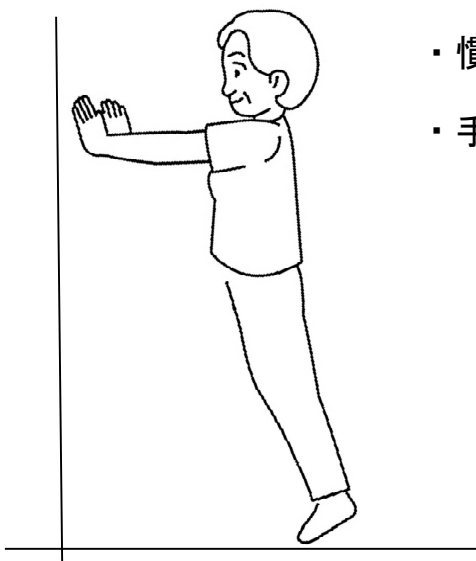
- ・ 頭は床につけた所から始める
- ・ ゆっくり頭を上げる（反動はつけない）
- ・ 肩が上がる程度から始める  
（無理に上げなくて良い）

#### ⑤「膝伸ばし」



- ・ 膝を伸ばし、5秒間保持する
- ・ つま先は、自分のほうにしっかり上げる  
「仰向けになって行う場合」
- ・ 寝た状態で伸ばした足を上げる（30度程度）  
（反対の脚は、曲げておく）

#### ⑥「腕立て伏せ」



- ・ 壁腕立て伏せから開始する
- ・ 慣れてきたら、四這い腕立て伏せを行う
- ・ 手の間隔は、肩幅+ $\alpha$ 程度（広くしない）