

3 スクワット



足腰を鍛えて転倒防止！
さらに基礎代謝もUP♪

スクワットは足腰の筋肉とトータルに鍛えられ、転倒や寝たきりを予防します。さらに基礎代謝を高めメタボ予防にも効果があります。また、糖尿病などの生活習慣病や認知症の予防、免疫力の向上とも密接に関係することがわかっています。

エアロ・レジスタンス体操では「ややきつい」と感じる強さで行います。

ひざ揺らしスクワット

【基本姿勢】

- 足を肩幅に開いて立ちます。
- 背すじを伸ばし、お腹をへこませます。
- ひざを曲げ、中腰姿勢をとります。

両手は
腰にあてる



ひざを深く
曲げない

【基本動作】

- 中腰姿勢のままひざを上下に30回揺らします（軽く屈伸）。
- 次に、ひざを曲げた姿勢を10秒キープします。



腰を少し引いて
ひざを揺らす



⌚ 25秒

(ひざ揺らし30回＋
ひざ曲げキープ10秒)

POINT ひざ頭がつま先より前に出ないように注意しましょう

イス・スクワット



キャスターがない
安定したイスで！



お尻が座面につく
寸前で止める

⌚ 40秒 (10回)

【基本姿勢】

- 足を肩幅より少し開いて立ちます。
- 背すじを伸ばし、お腹をへこませます。
- こぶしを足の付け根に軽く乗せます。

【基本動作】

- イスにお尻がつく寸前まで、ゆっくりと4秒かけて腰を落とします。
- 4秒かけてゆっくりと立ち上がります。

POINT 両手のこぶしを足の付け根とお腹で挟むように腰を落とします

ひざの屈伸運動



筋肉がしっかり
伸びているのを
感じながら行う



ひざは曲げ
切らない

⌚ 25秒

(ひざ裏伸ばし10秒＋
ひざ屈伸30回)

【基本姿勢】

- 足を肩幅に開いて立ちます。
- 上体を前傾させて、両手をひざの上に置きます。

【基本動作】

- ひざを軽く押して、ふくらはぎ、ひざ裏、太もも後ろ側を10秒伸ばします。
- ゆっくりひざを曲げて腰を落とし、しゃがみ込む前で止めます。
- その姿勢からひざを30回軽く屈伸します。
- ゆっくりと元の姿勢に戻ります。

POINT しゃがみこむ前で止めた姿勢で行います

1 歩踏み出し運動



両手は腰に
当てる



ひざを
しっかり曲げる

⌚ 40秒
(左右各10回)

左右交互に行う

【基本姿勢】

- 両足を揃えて立ち、背すじを伸ばします。
- あごを引き、お腹をへこませます。

【基本動作】

- 胸を張り、足を1歩前に踏み出してひざを直角まで曲げます。
- 反動をつけて力強く元に戻します。

POINT 余裕があればダンベル(ペットボトル)を持って行いましょう

イス・ひざ水平上げ運動

背すじを伸ばし、
お腹をへこませる



つま先を
上に向ける

【基本姿勢】

- イスに軽く座り、両手はイスの横をつかみます。
- 片足を真っ直ぐ前に伸ばし、つま先を上に向けて立てます。



足をゆっくり
上下に揺らす

⌚ 80秒

(ひざ上下揺らし左右各30
+水平キープ左右各10秒)

【基本動作】

- 床と水平になるまで足を上げます。
- ひざ力を入れて、上下に30回揺らします。
- 足を上げたままの姿勢を10秒キープします。

POINT ひじは少し曲げたまま行います