

簡単★筋力トレーニング

足腰をきたえて元気な体に

1. 膝伸ばし

片足ずつ膝を伸ばす。
ゆっくり上げて、ゆっ
くりと下ろす。



10回 × 1日3回

鍛える部分：太ももの前側

2. 足の後ろ上げ

片方の足をゆっくり
と後ろに上げゆっ
くりと戻す。



10回 × 1日3回

鍛える部分：お尻、太ももの裏側

3. つま先上げ

両足を軽く開いて立ち、
つま先をゆっくりと上
げ、ゆっくりと下ろす。
お尻が後ろに出ないよ
うに！



10回 × 1日3回

鍛える部分：ふくらはぎ

4. つま先立ち

両足を軽く開いて立
ち、かかとをゆっ
くりと上げ、ゆっ
くりと下ろす。



10回 × 1日3回

鍛える部分：ふくらはぎ

～ズボラで筋トレが続かないあなたに提案～
歯磨きしながらつま先立ち！朝・夕の歯磨きの時に
やってみよう♪

5. 片足立ち

片足ずつ立ち、1分
間姿勢を継続する。
足の高さは床に足が
つかない程度。



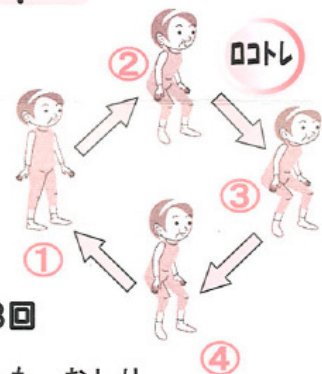
左右1分ずつ、1日3回

鍛える部分：脚全体、バランス能力

～ズボラで筋トレが続かないあなたに提案～
靴下を履く前に、片足立ちをしてから靴下を履く習慣
にしてみよう♪

6. スクワット

足を肩幅より少し
広めに開いて立ち、
膝をゆっくりと曲
げ腰を落とす。



5～6回 × 1日3回

鍛える部分：太もも、おしり

ふらつく場合は、必ず机や柱などつかまれる物がある場所で行ってください