



- ① 基本姿勢
1. 両手を上に背伸びから、一回しゃがむ。
  2. もう一度手を上に背伸びから、手を下ろして横にそえる。
- ② 準備運動
- ・その場足踏み 50歩×3セット
    - ・腸腰筋を意識する。(伸び、縮める感じで)
    - ・膝が90度上げて、足の付け根を動かす感じ。(身体が温まってくる。)
- ※できれば、100回×3セット行うとよい


- ◎困難な方は、腕振りを同じ回数だけ振りましょう。
- ・肩甲骨を意識して大きく振りましょう。


- ③ 体幹・バランス
1. 骨盤歩き (前後20歩ずつ)
    - ・脚を揃えてまっすぐに、お尻を上げて前に(後ろに)進む。
  - ◎前に進めない方は、その場でお尻を上げる動作でもよい。
  2. その場ランジ (20回×3セット)
    - ・膝がつま先より前に出ない。
    - ・姿勢よく、前のめりにならない。
    - ・膝に不安のある方は、浅くてもOK。
  - ◎困難な方は、腕を使って前後曲げ伸ばし。
    - ・肩甲骨を柔らかくする。

## 腹直筋・腹斜筋

1. フロントブリッジ (1分) 3セット 
  - ・うつぶせになり、足は肩幅。頭から踵まで一直線。
  - ・お尻が下がらないように注意。

◎困難な方は、バスタオルなどを鎖骨のあたりに置いて高さを出してください。少しお尻を上げる。
2. サイドブリッジ (1分) 3セット 
  - ・横向きで肘をつき、腰を上げて、頭から足先まで一直線。

◎困難な方は、バスタオルまたは高さの出せるものを使って。
3. バックブリッジ (2分) 3セット 
  - ・仰向けで肩を付いて、膝を立てる (90°) お尻を上げる。
  - ・肩から膝まで一直線。片足を上げる場合は1分ずつ交代で行う。
  - ・上げている脚の膝の位置が上がりすぎないように注意。

◎困難な方は、手を付いておへそを上にあげる感じで。
4. ダイアナゴル (2分) 3セット 
  - ・四つん這いの状態から、片側の腕と反対側の脚を上げる。
  - ・対角線上に腕と脚が一直線になるように維持する。
  - ・1分経過したら、逆の手と足に代えて行う。

④ 補強（自重筋トレ） —

1. 足上げ腹筋（30回）3セット

- ・仰向けに寝て、脚を上げ下ろし。
- ・上下左右に下す。



2. バランス背筋（30回）3セット

- ・うつぶせに寝て、片側の腕と反対側の脚を交互にあげる。

3. 側筋（20回）3セット

- ・横向きになり、上体を起こす。もしくは、両足を上げる。

4. 腕立て伏せ（20回）3セット

◎困難な方は、上体起こし腹筋（上10・ハーフ10・左右<sup>4</sup>5）



（紹介メニュー）

○ハーフスクワット（20回）3セット

- ・脚を肩幅に開き、お尻を斜め後ろに落とす感じで。
- ・ゆっくりおろして、すっと上げる。

○腕振り（500回）3セット

- ・走る姿勢で、腕を振る。100回で足を前後交代させる。