

😊おうちで筋力upのための運動教室 体幹筋トレ編😊

1. ニーアップ 左右各 10 回 (腸腰筋)

(効 果) 足が持ち上げやすくなり階段・段差が楽になる。

(方 法) 椅子を持ちながら右足をおへその高さまで1234で上げ、
5678で太ももの付け根の高さまでおろす。

(留意点) 足を上げた時に身体が傾かないように注意をする。



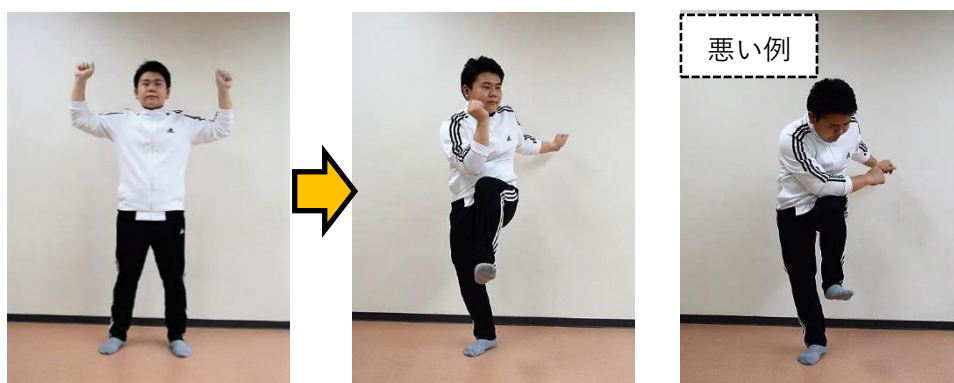
2. ツイストニーアップ 左右交互に 5 回

(腸腰筋・内外腹斜筋)

(効 果) お腹周りの斜めの筋力向上。身体が安定しやすくなる。

(方 法) 両肘を90度に曲げて立つ。左肘を右膝につくように身体を
ねじり元に戻す。左も同様に左右交互に行う。

(留意点) 肘と膝を近づけた時に身体が倒れ過ぎないように注意する。



3. 座位でレッグレイズ 10回

(腹直筋下部、腸腰筋、大腿四頭筋)

(効果) お腹の下側の筋力向上。下腹がへこむ。

(方法) 姿勢を正しくクッションを足首の間に挟む。1234で両膝を伸ばしクッションを持ち上げ、5678でゆっくり下ろす。

(留意点) 膝を伸ばした時に身体が反らないように注意をする。

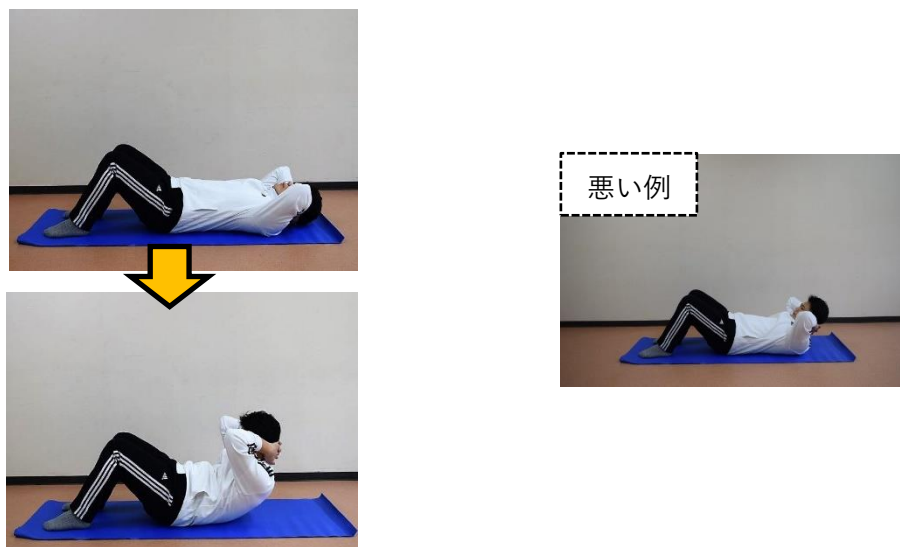


4. クランチ 10回 (腹直筋下部)

(効果) お腹の筋力向上。腰痛の予防。

(方法) 仰向けに寝て両膝を曲げ、両手を頭の後ろに組む。1234でおへそをのぞき込むように身体を起こし、5678で戻す。

(留意点) 首だけ曲げて持ち上げるのではなく肩を床から浮かす。

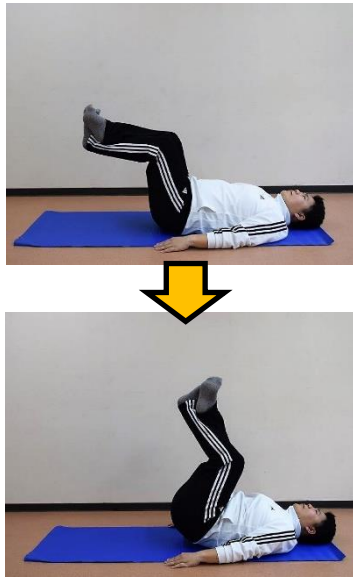


5. リバースクランチ 10回 (腹直筋下部)

(効果) お腹の下側の筋力向上。下腹が凹む。

(方法) 仰向けに寝て右足を左足の上に組む。両手は床に置く。1234で足を持ち上げ、5678で足を膝が90度の位置まで下ろす。

(留意点) 戻した時に足が伸びて腰が床から浮かないように注意をする。



6. サイドレッグリフト 左右各5回 (腰方形筋・外転筋)

(効果) 脇腹の筋力向上。立つ時や歩く時にふらつきづらくなる。

(方法) 両脚をそろえて横向きに寝る。上側の手は床につく。

息を吐きながら両足を床から持ち上げ、ゆっくり下ろす。

(留意点) 足を上げた時に身体が倒れないように注意する。



7. 四つ這いバランス 各 10 秒キープ×2 セット

(上肢：三角筋、下肢：大殿筋・ハムストリングス、体幹：脊柱起立筋群)

(効 果) 自分の身体を支える筋力の向上、バランス能力の向上。

(方 法) 肩の真下に手のひら、股関節の真下に膝を置く。(四つ這い)

① 右手を肩の高さに伸ばしてキープする (左も同様)。

② 右足を腰の高さまで伸ばしてキープする (左も同様)。

③ 右手左足を伸ばしてキープする (逆も同様)

(留意点) 手足を持ち上げた時に腰が反らないように注意をする。

四つ這い



① 片手上げ



② 片足上げ



③ 片手・片足上げ

