


# 腰 やわらぎ 体操



## 安全・効果的に行うためのポイント

- ゆっくり呼吸をしながら、行いましょう。
  - 反動をつけずに行いましょう。
  - 正しい姿勢で行い、痛みを感じるまで伸ばさないようにしましょう。
  - 使っている筋肉を意識しながら行いましょう。
-  は、運動が効いている場所を示します。

### DVDチャプター2 ①

#### ① 体の側面

● 左右各5~10秒

- ① 肩幅より少し広めに足を開いて立ちます。
- ② 両手を上げ、片方の手で反対側の手首をつかみます。
- ③ 手首を引っ張り上げながら上体を横に倒します。



#### ② 腰の横

● 左右各5~10秒

- ① 壁に沿って立ちます。
- ② 肘を90度くらいに曲げて肩の高さまで上げ、腕を壁につけます。
- ③ 反対側の手を腰にあて、ゆっくりと壁の方に押しします。



### DVDチャプター2 ②

#### ③ ふくらはぎ・アキレス腱

● 左右各5~10秒

- ① 両手を腰に置き、片方の脚を一步前に出します。
- ② 後ろ脚の膝をしっかりと伸ばし、かかとが床から離れないように意識しながら前脚の膝を曲げます。



#### ④ 股関節前面

● 左右各5~10秒

- ① 両膝で立ちます。
- ② 片脚を一步前に踏み出し、体重を前脚に移動させます。(背中が反るくらいまで行う必要はありません。)



DVDチャプター2 ③

5 太ももの後ろ ●左右各5~10秒

- 1 あぐらをかくように座り、片方の脚を伸ばします。
- 2 両手で膝を挟むように置き、上体を倒します。  
(膝が床から浮かないようにします。)



立って行う場合



- 1 一方の脚の膝を伸ばしたまま前の方に出します。
- 2 両手を反対の脚の膝に置き、上体を前に倒しながら、お尻を後ろに落とします。

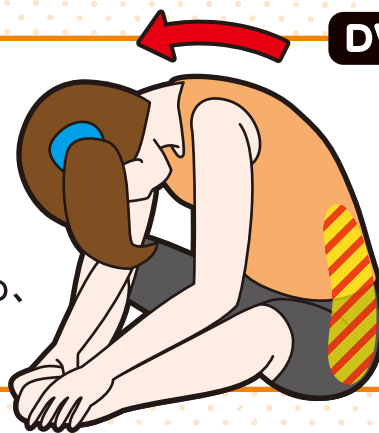


ポイント!

もっときつくしたい場合は、つま先を天井または自分の方に向けます。

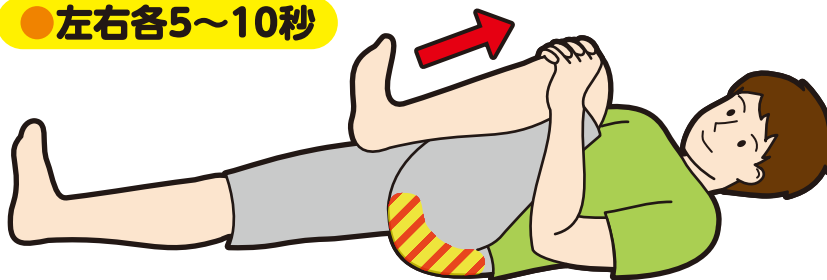
6 股関節と腰 ●5~10秒

- 1 足の裏を合わせ、膝を90度くらいに曲げます。
- 2 両手で足先を持ち、首から順番に背中を丸め、上体を前に倒します。



DVDチャプター2 ④

7 お尻の筋肉 ●左右各5~10秒



DVDチャプター2 ⑤



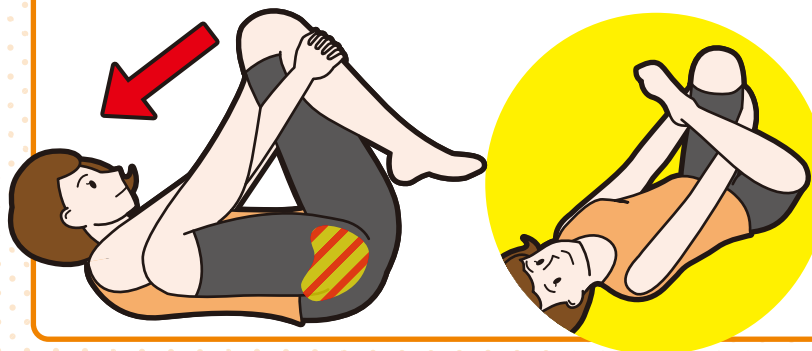
ポイント!

腰が浮かないようにしましょう。

- 1 あお向けになり、片方の膝を両手で抱きかかえ、お尻の筋肉が張るところまで膝を胸に引きつけます。
- 2 戻すときは、かかとを床に下ろしてから膝を伸ばします。

DVDチャプター2 ⑥

8 股関節まわり ● 左右各5~10秒

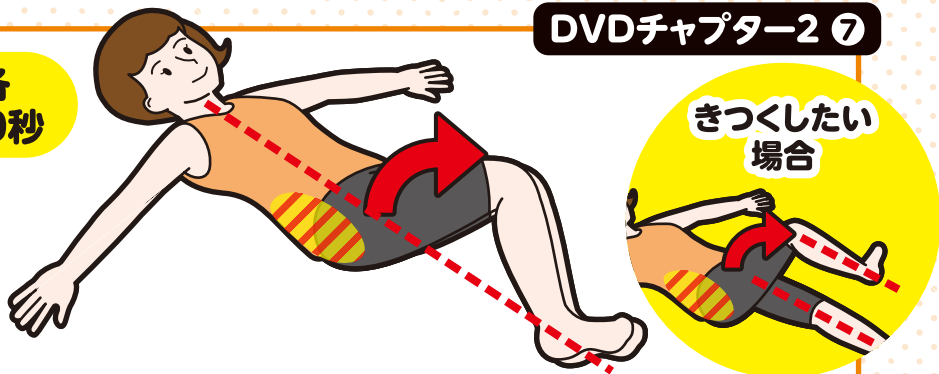


- 1 あお向けになり、片方の足首を反対側の膝の上に乗せ、膝を曲げます。
- 2 片手は膝の外側から、反対側の手は股の間から伸ばし、膝を抱え込むようにして手を組み、自分の方に引き寄せます。

DVDチャプター2 ⑦

9 腰のまわり ● 左右各5~10秒

- 1 あお向けになり、膝が90度くらいになるように立てます。
- 2 両手を広げ、両膝をつけたまま、片側に膝を倒します。



ポイント!

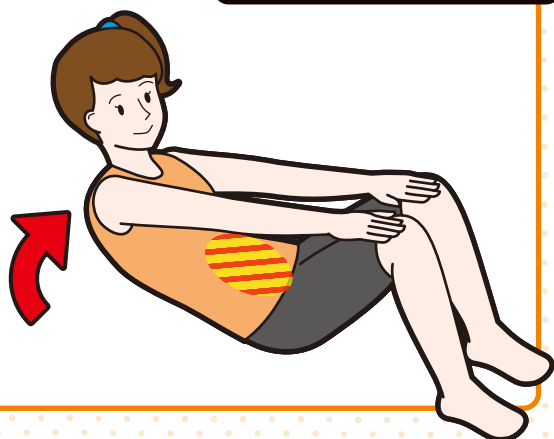
もっときつくしたい場合は、片方の脚を伸ばし、反対側(上の脚)の膝の内側が床につくように腰をひねります。(肩が床から浮かないようにします。)

DVDチャプター2 ⑧

10 上体上げ(お腹のまわり)

● 5秒保持×5~10回

- 1 あお向けになり、両足を肩幅に開いて膝を立てます。
- 2 両手を太もみに置き、両膝を触るように、上体を起こします。
- 3 その位置で5秒数え、数え終わったらゆっくりと元の状態に戻します。

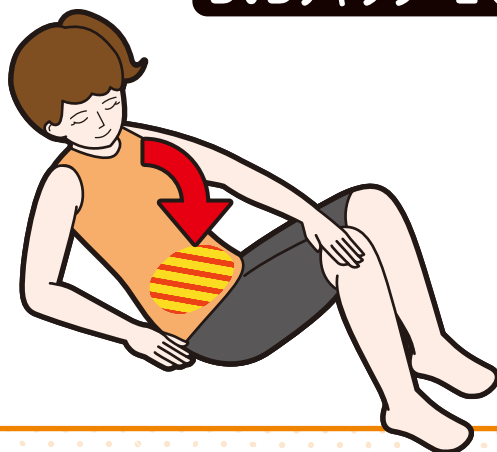


DVDチャプター2 ⑨

11 上体斜め上げ(お腹のまわり)

● 5秒保持×左右各5~10回

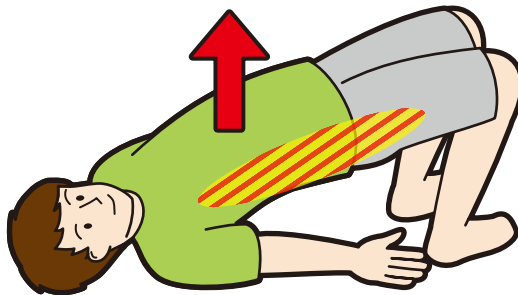
- 1 あお向けになり両足を肩幅に開いて膝を立てます。
- 2 片方の肘から手のひらを床に置き、もう一方の手で反対側の膝を触るように、上体を斜めに上げます。
- 3 その位置で5秒数え、数え終わったらゆっくりと元の状態に戻します。



## 12 お尻上げ(お尻の筋肉)

● 5秒保持×5~10回

- 1 おお向けになり、両足を肩幅に開いて膝を立てます。
- 2 両手を横に広げて、ゆっくりとお尻を上げます。
- 3 その位置で5秒数え、数え終わったらゆっくりと元の状態に戻します。



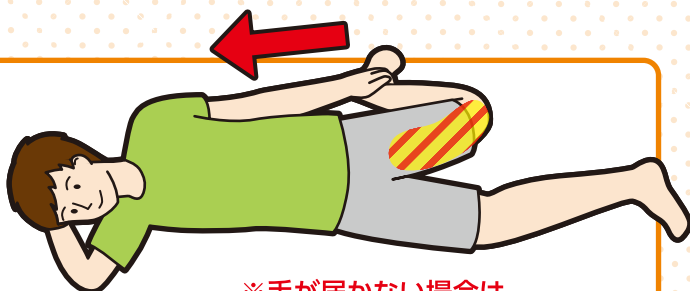
**ポイント!**

もっときつくしたい場合は、お尻を上げたまま片脚を反対側の膝の高さまで伸ばしましょう。(高く上げすぎてはいけません。)

## 13 太もも前面

● 左右各5~10秒

- 1 横向きに寝て、下の脚の股関節と膝を軽く曲げます。上の脚の膝を曲げ、足首をつかみます。
- 2 かかとをお尻に近づけるように脚を後ろに引っ張ります。

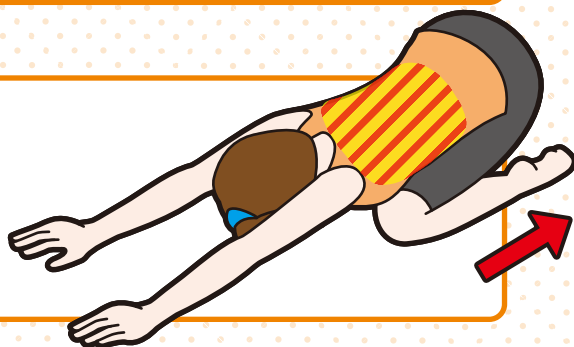


※手が届かない場合は、足首にタオルを引っかけます。

## 14 首の後ろから背中

● 5~10秒

- 1 四つ這いの姿勢から、両手を少しだけ前に出します。
- 2 両腕をしっかりと伸ばしながら、お尻を後ろに下ろします。



## 15 四つ這いバランス(背中や太ももの後ろの筋肉)

● ①~③を2回繰り返し

1



1 両腕を肩幅、両膝を腰幅に開いて、四つ這いになります。

2



2 片方の腕を上げ、5~10秒数え、数え終わったらゆっくりと元の状態に戻します。

片方の脚を上げ、5~10秒数え、数え終わったらゆっくりと元の状態に戻します。

3



片方の脚を上げ、その反対側の腕を上げてバランスを取ります。5~10秒数え、数え終わったらゆっくりと元の状態に戻します。(腕、体幹、脚が一直線になるようにしましょう。)

つま先で踏ん張らない

## 16 スクワット (太ももとお尻の筋肉)

● 5~10回

- 1 両足を肩幅よりやや広く開き、つま先は外側に30度くらい開きます。
- 2 両手を前に伸ばし、上体を少し前方に傾けながら(お尻を後ろに引く)、ゆっくりと膝を曲げます。
- 3 その位置で5秒数え、数え終わったらゆっくりと元の状態に戻します。



ポイント!

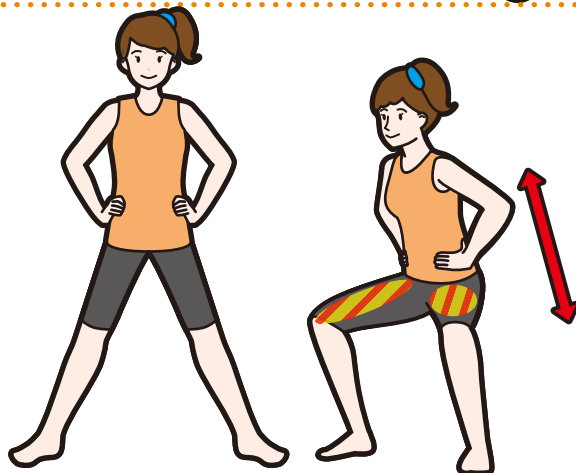
曲げた膝が、つま先より前に出ないようにしましょう。



## 17 ワイドスクワット (太ももとお尻の筋肉)

● 5~10回

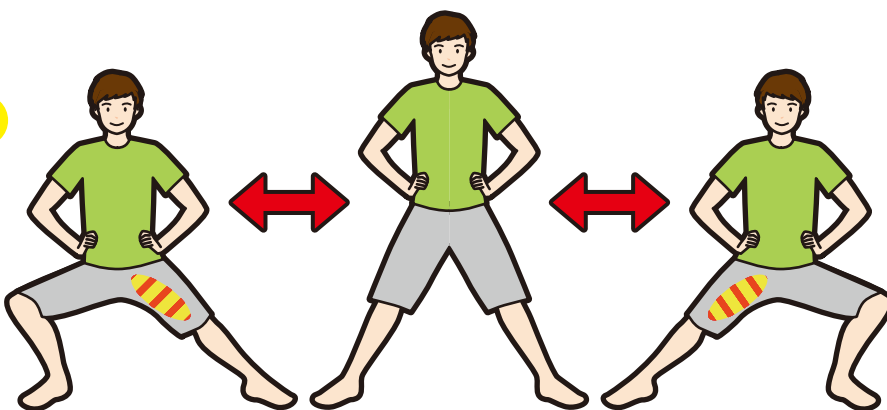
- 1 両足を大きく開き、つま先は外側に30度くらい開きます。
- 2 普通のスクワットと同じように、膝がつま先より前に出ないように、上体を少し前方に傾けながら(お尻を後ろに引く)、ゆっくりと膝を曲げます。
- 3 ゆっくりと元の状態に戻します。



## 18 ももの内側

● 左右交互に5~10回

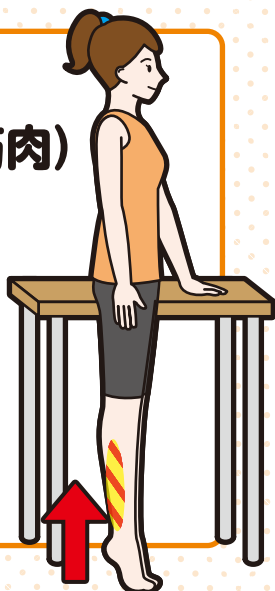
- 1 両足を肩幅より開いて立ちます。
- 2 左右に体重を移動させ、曲げた方に体重をかけながら腰を落とします。



## 19 かかと上げ (ふくらはぎの筋肉)

● 5~10回上げ下げ

机などに手をつき、かかとをゆっくり上げ下げします。



## 20 かかと上げ (ふくらはぎ、ももの内側、お尻の筋肉)

● 5~10回上げ下げ



- 1 足を「ハの字」にします。
- 2 両方のかかとをつけたまま、さらに可能であれば膝の内側もつけたまま、かかとを上げます。