


# 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。

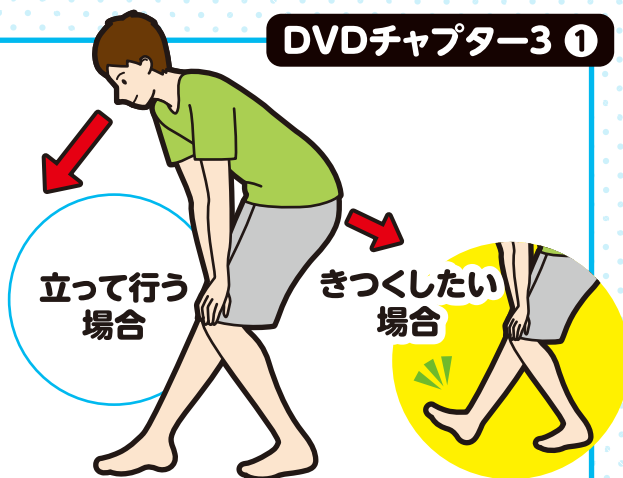
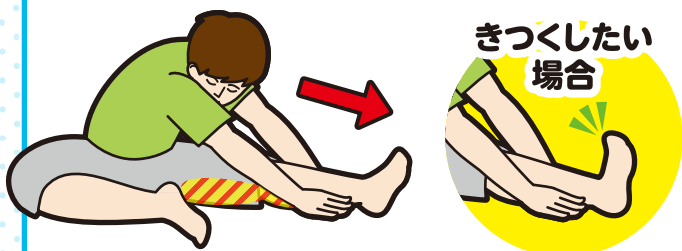
## 膝 ラクラク 体操



### DVDチャプター3 ①

#### 1 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。)



- 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。



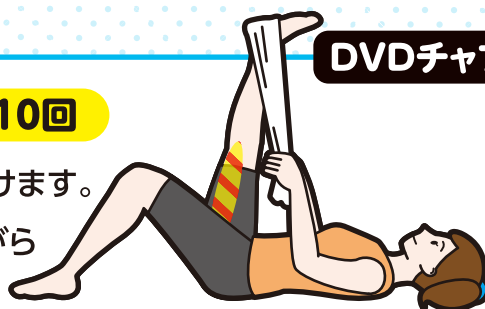
ポイント!

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。

### DVDチャプター3 ②

#### 2 太ももの後ろ ●左右交互に5~10回

- 1 両膝を立てて座り、一方のかかとにタオルをかけます。
- 2 そのままあお向けになり、タオルを引っ張りながら膝をまっすぐ伸ばします。

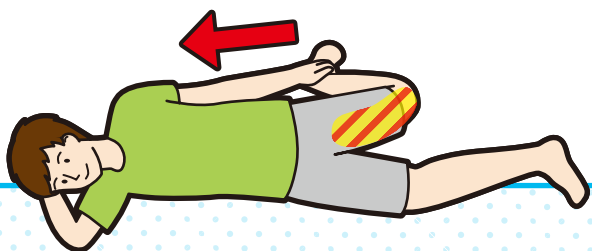


### DVDチャプター3 ③

#### 3 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。



### DVDチャプター3 ④

#### 4 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。



DVDチャプター3 ⑤

5 太ももの前面

●左右各5~10回



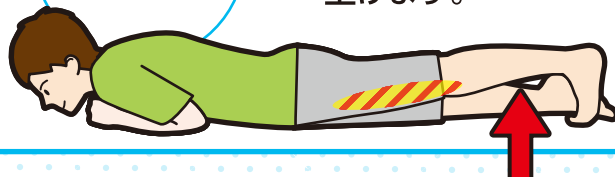
膝を軽く曲げ、下にタオルを入れます。タオルを押しつぶすように膝に力を入れ、5秒数えます。

●左右各5~10回

①うつぶせになります。  
※腰痛がある人は、行ってはいけません。

②つま先を立てて、膝を床から離すように上に上げます。

うつぶせで行う場合



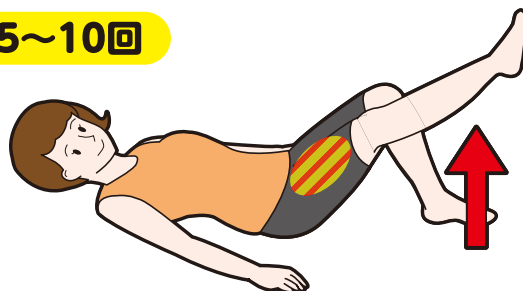
DVDチャプター3 ⑥

6 膝の曲げ伸ばし

●左右交互に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左右の膝を交互にゆっくりと曲げ伸ばしします。



DVDチャプター3 ⑦

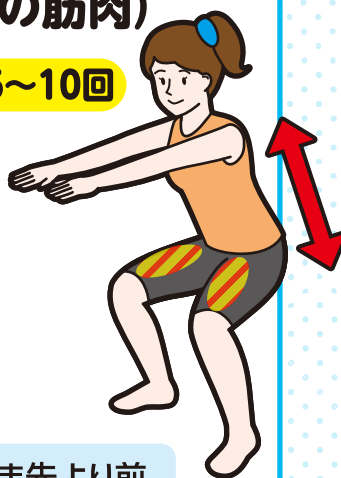
7 スクワット (太ももとお尻の筋肉)

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。

●5~10回

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!

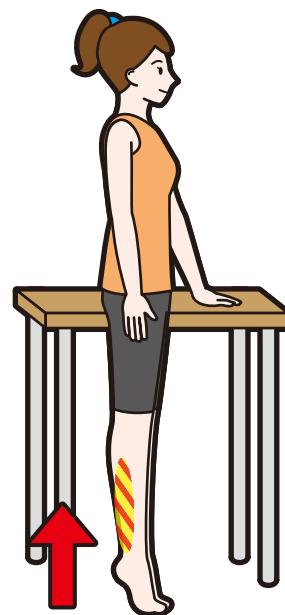
曲げた膝が、つま先より前に出ないようにしましょう。

DVDチャプター3 ⑧

9 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。



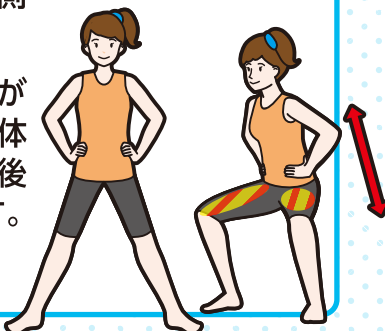
8 ワイドスクワット (太ももとお尻の筋肉)

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。

●5~10回

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。



## 10 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。)

## 11 股関節まわり

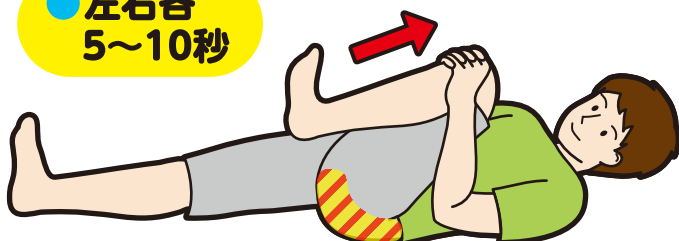
● 左右各  
5~10秒



- 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。

## 12 お尻の筋肉

● 左右各  
5~10秒



- 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。



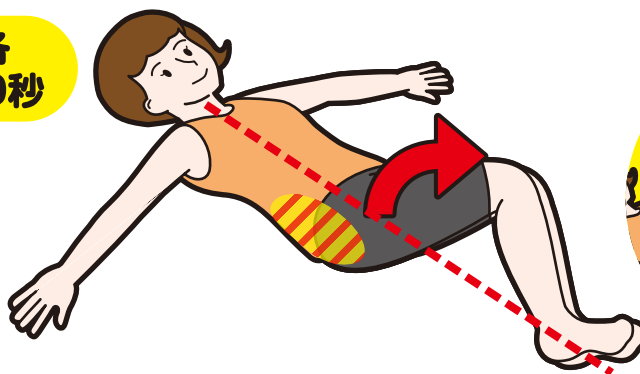
**ポイント!**

腰が浮かないようにしましょう。

## 13 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。



きつくしたい場合



**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。)

## 14 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 両手を太ももに置き、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。



## 15 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。

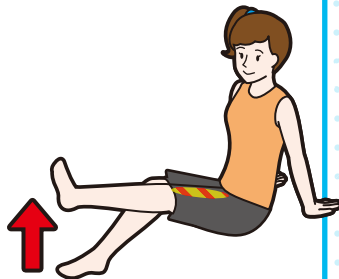
3 その位置で5秒数え、数え終わったらゆっくりと元の状態に戻します。



## 16 脚上げ ● 左右各5~10回

1 片方の膝を立てて座ります。

2 反対側の脚は膝を伸ばしたまま、立てた膝の高さまでゆっくりと上げ下げします。



1 ゴムバンドを直径20cmくらいの輪にします。

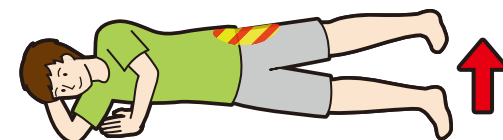
2 片方の膝を立てて座り、その足でゴムを踏みます。

3 反対側の足首にゴムを掛け、膝を伸ばしたまま、立てた膝の高さまでゆっくりと脚を上げ下げします。

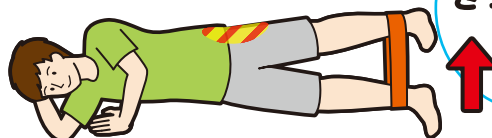


## 17 脚の横上げ

● 左右各5~10回



横向きに寝て、ゆっくりと脚を上げ下げします。



横向きに寝て、ゴムを足首にかけます。ゆっくりと脚を上を開き、そして戻します。

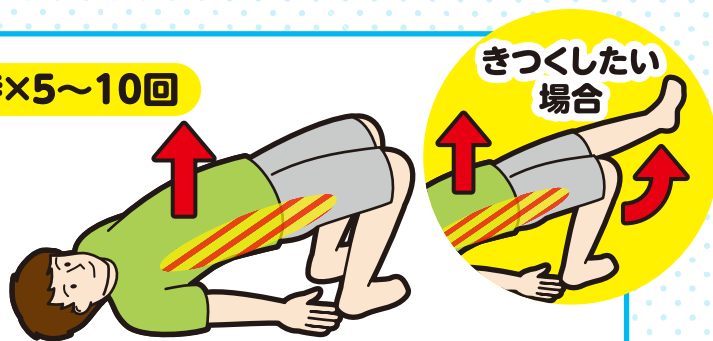
※膝が痛い時は、ゴムを膝より上にかけてください。

## 18 お尻上げ (お尻の筋肉) ● 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。(高く上げすぎではいけません。)

**19 四つ這いバランス (背中や太ももの後ろの筋肉)** ● ①～③を2回繰り返す

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



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

**20 四股踏み (太ももとお尻、体幹の筋肉)**

● 左右交互に10～15回

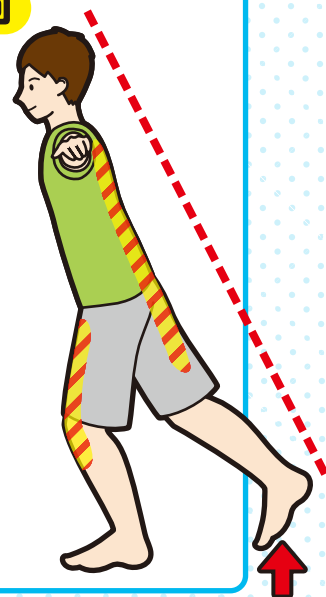
両足を肩幅より開いて立ち、片方の脚に体重をかけて、反対側の脚を胸に引きつけるように上げます。(上げた脚の股関節と膝を曲げます。)



**21 飛行機 (下肢と背中筋群)**

● 5秒保持×5～10回

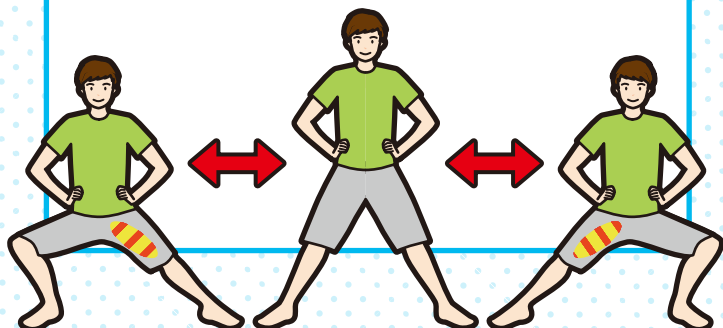
- ①片方の脚を一步後ろに引き、両手を横に広げます。
- ②前脚の膝を軽く曲げて上体を前に傾け、ゆっくりと前脚に体重をかけます。
- ③体と脚が一直線になるように保ったら、つま先を床から少し離します。



**22 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。



**23 股関節まわり**

● 前後左右各5～10回

片方の脚の膝を伸ばしたまま、前後左右交互にリズムカルに振り上げます。

