


バランスカ アップ 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。

ストレッチ編

バランスカアップには体幹および
下肢筋群の柔軟性向上と筋トレが必要です。

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。



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。)

5 股関節まわり

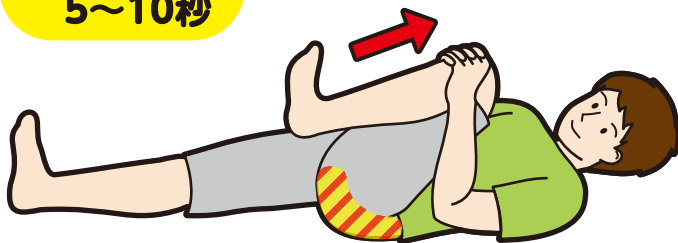
● 左右各
5~10秒



- 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。

6 お尻の筋肉

● 左右各
5~10秒



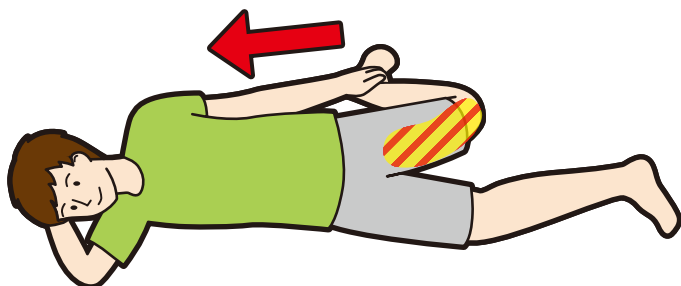
- 1 あお向けになり、片方の膝を両手で抱きかかえ、お尻の筋肉が張るところまで膝を胸に引きつけます。
- 2 戻すときは、かかとを床に下ろしてから膝を伸ばします。



ポイント!

腰が浮かないようにしましょう。

7 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。

筋トレ編

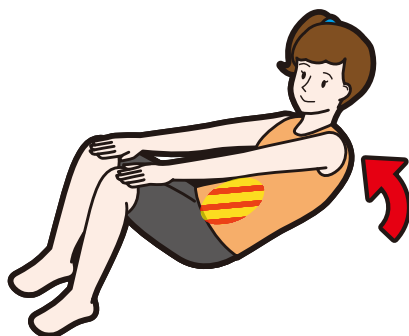


さらに
パワーアップ!

以下の運動をさらにパワーアップするなら、それぞれの運動を1回1秒、もしくはそれ以上のペースで10回行うと効果的!

⑧ 上体上げ (お腹のまわり)

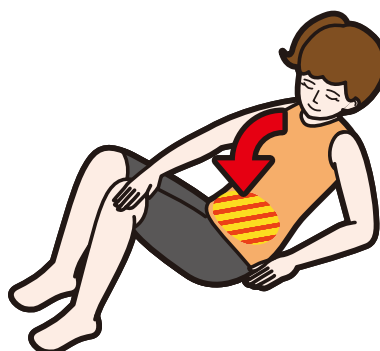
● 5秒保持×5~10回



- ❶ あお向けになり、両足を肩幅に開いて膝を立てます。
- ❷ 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。
- ❸ 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。

⑨ 上体斜め上げ (お腹のまわり)

● 5秒保持×左右各5~10回

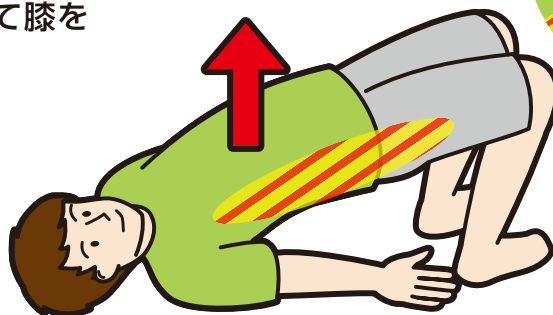


- ❶ あお向けになり両足を肩幅に開いて膝を立てます。
- ❷ 片方の肘から手のひらを床に置き、もう一方の手で反対側の膝を触るように、上体を斜めに上げます。
- ❸ その位置で5秒数え、数え終わったらゆっくりと元の状態に戻します。

⑩ お尻上げ (お尻の筋肉)

● 5秒保持×5~10回

- ❶ あお向けになり、両足を肩幅に開いて膝を立てます。
- ❷ 両手を横に広げて、ゆっくりとお尻を上げます。
- ❸ 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。(高く上げすぎはいけません。)

DVDチャプター4 ⑥

11 足の指(足底筋群) ●グー・チョキ・パーを5~10回繰り返す



足の指でグー・チョキ・パーをします。余裕があれば、握る力を徐々に強くしていきましょう。



ポイント!

足の指でタオルをつかんだり、タオルの端に1Kg程度のおもりを置いて引っ張ることも効果的です。

DVDチャプター4 ①

12 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両腕を肩幅、両膝を腰幅に開いて、四つ這いになります。



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。

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

13 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。



14 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。

15 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。



16 ワイドスクワット (太ももとお尻の筋肉)

● 5~10回

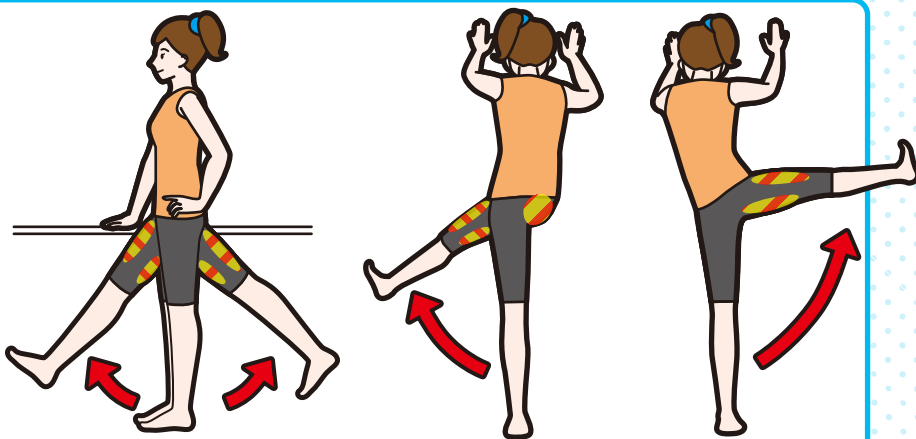
- 1 両足を大きく開き、つま先は外側に30度くらい開きます。
- 2 普通のスクワットと同じように、膝がつま先より前に出ないように、上体を少し前方に傾けながら(お尻を後ろに引く)、ゆっくりと膝を曲げます。
- 3 ゆっくりと元の状態に戻します。



17 股関節まわり

● 前後左右各5~10回

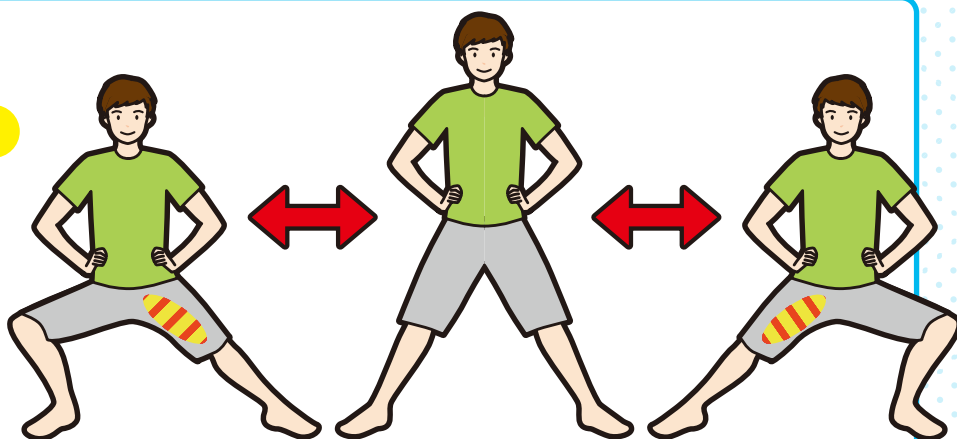
片方の脚の膝を伸ばしたまま、前後左右交互にリズムカルに振り上げます。



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 立位バランス運動(体幹とお尻、下肢の筋肉)

姿勢を正し、壁や背もたれのある椅子に片手を添えます。(余裕があれば手を離してよいです。)

1 閉脚立位 ●5~10秒保持

両脚の内側をつけて立ちます。



歩行運動

セミタンデム、タンデム歩行もしてみてください。

2 セミタンデムバランス ●足を入れ替えて5~10秒保持

一方のつま先を他方の土踏まずまでずらして立ちます。



3 タンデムバランス ●足を入れ替えて5~10秒保持

片方の足のかかとに反対側の足のつま先をつけ、直線上に立つように足を縦に揃えます。



4 片脚立ちバランス ●左右各5~10秒保持×5回

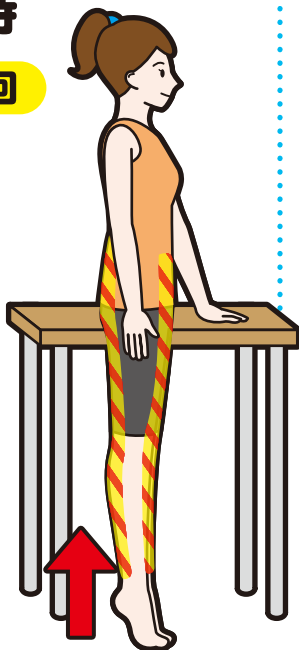
片脚を上げます。
(床に付かない程度に上げるだけで十分に効果があります。)



20 かかと上げ保持

●5~10秒保持×5回

机などに手をつき、かかとを上げて保持します。
(余裕があれば手を離してよいです。)



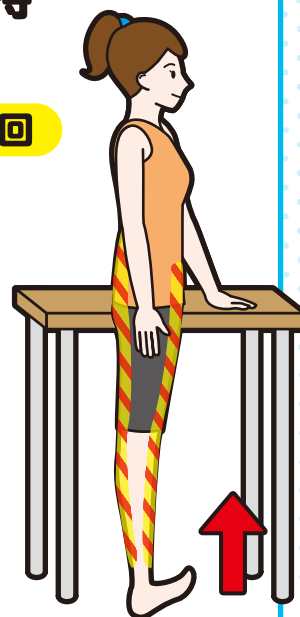
歩行運動

つま先立ち歩行もしてみてください。

21 かかと立ち保持(つま先上げ)

●5~10秒保持×5回

机などに手をつき、つま先を上げて保持します。
(余裕があれば手を離してよいです。)



歩行運動

つま先上げ歩行もしてみてください。

DVDチャプター4 ②

22 四股踏み
(太ももとお尻、体幹の筋肉)

●左右交互に10~15秒保持×5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。)



DVDチャプター4 ⑤

23 飛行機 (下肢と背中筋群)

●5~10秒保持×5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。

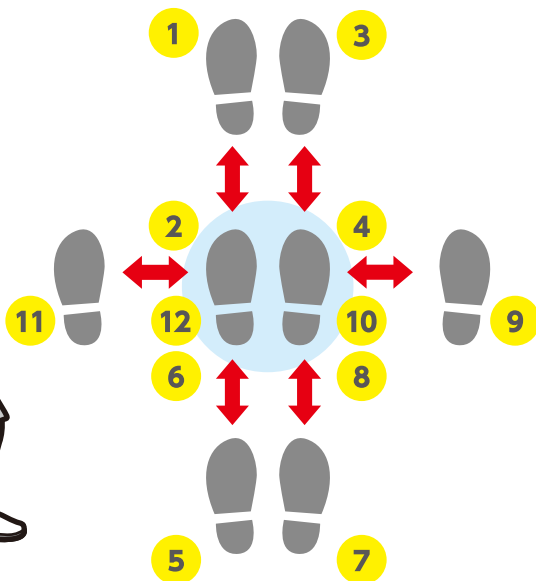


24 ステッピング

1 前後左右

●各5回

前後左右に足を踏み出します。
※出した足は元の位置に戻してから次の足を出します。これを前後左右繰り返します。



2 交差 ●左右各5回

一方の足を、反対の足の外側に置くよう前から足を交差させ、そして元の位置に戻します。

