準備体操

①背筋のばし

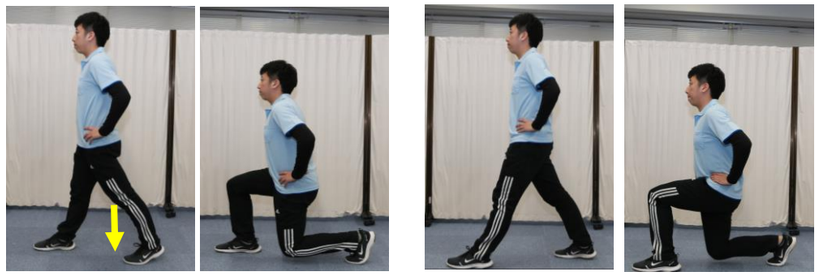
②ひざの屈伸

③前屈・後屈

太もも・おしりの筋力UP

1 右ランジ10回

2 左ランジ10回



・片方の脚を前にだす（1は右、2は左）
・3秒かけてゆっくり真下に下がり、3秒かけて真上に上がる
・後ろ脚のひざを地面に近づけるようなイメージで下がる。
ひざはつかない

ポイント

前のひざが足先よりも前にでないように

後ろの足先が正面を向くように

右脚を連続で10回行ったら休憩
左脚を連続で10回行ったら休憩

休憩 60秒

Level 0 慣れないうちは、60秒間しっかり休みます
体が慣れたら**下肢の有酸素運動** Level1～3のいずれかを行います
体力や体調に合わせて少しずつレベルを上げていきましょう

Level 1 少し慣れたら、その場で**足踏み**

Level 2 余裕ができたら、その場で**ももを上げて足踏み**

Level 3 もっと余裕ができたら、その場で**小走り**

1の休憩後2へ　　**2の休憩後3へ**

肩・腕周りの筋力UP

3 ショルダープレス10回

・両手を耳の横にくる位置に上げ、ひじを90度に開く
・ゆっくりと上に上げて、ゆっくりと元の位置に戻す
・手をギュッと握りしめ、重たいものを持ち上げている意識で行う

ポイント

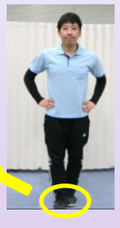
ひじの角度は90度
内側や外側に曲がらないように

手は身体の側面にあることを意識

休憩 60秒

Level 0 慣れないうちはしっかり休みます
体が慣れたら**バランストレーニング**を行います

Level 1
片足を半歩ずらして立つ
（左右各20秒）



Level 2
片足を1歩ずらして立つ
（左右各20秒）

Level 3
眼を開けて片足で立つ
（左右各20秒）

休憩後4へ

太もも・おしりの筋力UP

4 スクワット10回

・両脚を肩幅に開き、手を前に伸ばす
・太ももの角度が地面に水平になるよう3秒かけてゆっくりさがり、3秒かけて元の姿勢に戻る
・股関節を後ろに引くイメージで腰を下ろす

ポイント

ひざが足首よりも内側に入らないように

ひざが足先よりも前にでないように

上体はすねと平行になるように
目線をしっかり前に向ける

休憩 60秒　**椅子に座ります**

Level 0 慣れないうちはしっかり休みます
体が慣れたら**上肢の有酸素運動**を行います

Level 1
腕を前後に振る

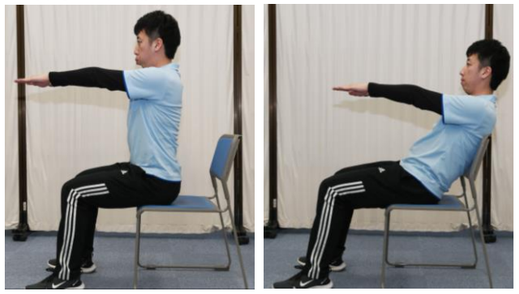
Level 2
腕を平泳ぎするように動かす

Level 3
腕をバタフライするように大きく動かす

休憩後5へ

お腹周りの筋力UP

5 椅子での腹筋トレーニング 10回
（椅坐位腹筋トレーニング）



・椅子に浅く腰掛け、手を前に伸ばす
・背中をまっすぐにして、肩甲骨が背もたれに触れる程度に身体を倒す
・おへその横に力を入れ、息をはきながら、ゆっくり身体を起こし、ゆっくりと元の姿勢に戻る

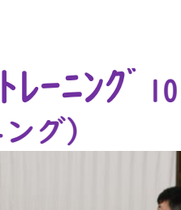
ポイント

背中が丸まらないように

手や肩の力で反動をつけないように

整理体操

①背のびをして深呼吸



②太ももものマッサージ

息を止めない
ゆっくりと動く

もの足りない方は、1～5まで行った後に、もう1セット行いましょう