

椅子に座って ストレッチ体操

①背伸び

※すべての動作は、体をまっすぐした位置で固定します
※設定している回数は「目安」です。無理なく行いましょう



頭の後ろで手を組みます

肘を広げて、胸をはり

背伸びをするように両手を伸ばしましょう

10～20秒キープ

2～3セット

②肩周りのリラックス



鼻から息を吸いながらゆっくり肩をすくめます

口から息を吐いてゆっくり肩をおろします

※呼吸に合わせて「深呼吸」をするように
リラックスすることを意識しましょう

3～5回

③脇腹をのぼす



脇腹を伸ばす側の手首をつかんで
手を上に上げます

握った手で引っ張るように
「息を吐きながら」ゆっくりと横に倒します

左右交互に3～5回

④肩うしろ回し



指先を肩の前に触れながら
ゆっくりと大きく「肘で大きく円を描くように」
まわします

※背中中の「肩甲骨」が動いていることを意識しましょう

5回まわしを2～3セット

⑤肩甲骨周りのストレッチ



背筋を伸ばして目線が下がらないようにします

肘を直角に曲げ、腕を開き胸を張ります

肘を直角に曲げたまま、腕を正面で閉じます
(両肘をできるだけ近づけましょう)

※反動をつけないように無理なくリラックスして
行いましょう

**5回開いたり閉じたり繰り返す
2~3セット**

⑥肩甲骨周り、首、背中ストレッチ



**5回開いたり閉じたり
繰り返す
2~3セット**

両手を頭の後ろで組み、「天井を見るように」胸を張り上体を起こします
肘を閉じながら「おへそを見るように」前かがみになります

⑦前かがみで腰、お尻周りのストレッチ



両膝を閉じた状態で浅く腰掛けます

目線を足元にむけながらゆっくりと前かがみになります

※首、腰まわりなどに痛みがないように
無理のない範囲でおこないましょう

**前かがみの状態で10秒キープ
3~5セット**

⑧足を開いて、腰、股まわりのストレッチ



浅く腰掛けた状態で、できるだけ足を広げます

目線を床に向けながら、ゆっくりと手を床に近づけましょう

※首、腰まわりや足の付け根などに痛みがないように
無理のない範囲で行いましょう

**前かがみの状態で10秒キープ
3~5セット**

椅子に座って 全身運動

※すべての動作は、体はまっすぐした位置で固定します
※設定している回数は「目安」です。無理なく行いましょう。

①腕と肩甲骨の運動



手のひらを下に肘をまっすぐ伸ばします
手をひっくり返しながら肘を引きます

10回 2～3セット

②グーパー体操



片方の手をまっすぐ伸ばし
反対側は肘を後ろにひきます
体もひねりながら右と左を入れかえます

10回 2～3セット

③かかとあげ運動



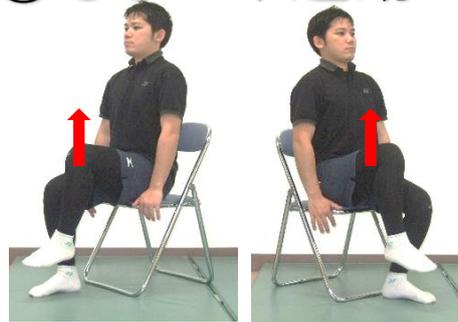
膝と膝を合わせ姿勢を正し座ります

右左同時にかかとを上げます

※もも上げではなく
「ふくらはぎ」を意識して行いましょう

10回 2～3セット

④もも上げ運動



※ひざが外側に逃げない
ように注意しましょう。

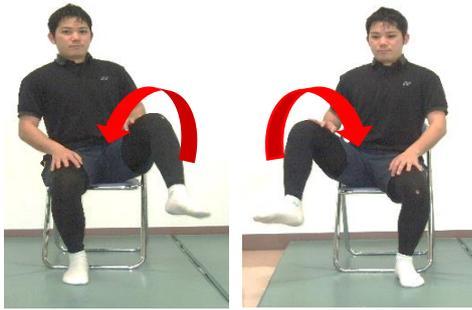
ひざを曲げたまま もも をあげます

※足を上げた時に体がうしろへ
倒れ込まない程度に足あげます

左右 10回 2セット



⑤股関節内回し運動



片脚ずつ股関節を外側から内側へ回します

左右 10回 2セット

⑥ひざ伸ばし運動



※
つま先は上に上げる
体が後ろへ倒れない
ように注意しましょう

ひざをまっすぐ伸ばしキープします

左右 5秒保持 10回 2セット

⑦からだひねり運動



① 右手と左足
② 左手と右足
交互に肘とひざをつけます

難しい方は
肘をひざに近づけます



※ヒザが外に向かない
ようにします

左右 10回 2セット

⑧足の連続運動



①姿勢を正す
②ももあげ
③ひざのばし
④ももあげ
⑤足を下ろす

左右 5回 2セット

⑨足踏み運動



椅子の背もたれから離し、浅く腰掛けます

うで振りとももあげ動作を組み合わせた運動です

20回 2セット

立ちあがり・立った状態での足の運動

①立ち上がり

※設定している回数は(目安)です。無理なく行いましょう。



5回 3セット

立ち上がり方法

→椅子に浅く腰掛け、体を前に倒します。

お尻がういたら立ち上がります

②かかとあげ



※立ち上がりの時、「足裏全体で踏ん張る」

「ドスン」と座らないようにゆっくり腰掛けるように注意しましょう

10回 3セット

膝を伸ばした状態で、かかとをあげます
※体は真っ直ぐ行います

③片足立ち



片足で立った状態を10秒間保持します

10秒 3セット

椅子をつかんで行いますが、
体が横に傾いたりしないよう、
体の軸を意識しておこないましょう

④ステップ練習(前後)

左右10回ずつ 3セット



真っ直ぐ立った状態から⇒

片足を前に出して、ステップを踏みます(膝も曲げましょう)
※つま先は真っ直ぐになるようにしましょう

⑤ステップ練習(左右)

左右10回ずつ 3セット



真っ直ぐ立った状態から⇒

片足を横に出して、ステップを踏みます

⑥スクワット



真っ直ぐ立った状態から⇒

膝を曲げ腰をおとします

5回 3セット