

## エクササイズ一覧

## 立位でのエクササイズ(全9種目)

以下の9種目の運動メニューを指定の回数・セットでゆっくり実践します。

ひとつの動作を1秒かけておこなう。

例) カーフレイズ…1秒かけて踵を上げ、1秒かけて下ろす。

痛みのない範囲でおこなう。

呼吸を止めずにおこなう。

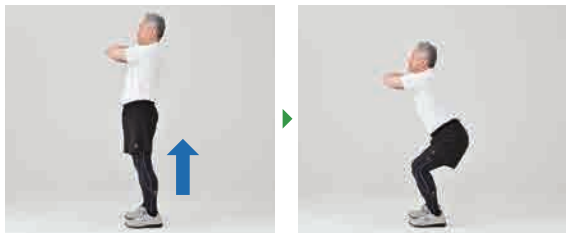
カテゴリ別	運動メニュー	鍛える部位	当種目の特徴	メッツ (METs)	回数	時間
立位でのエクササイズ	スクワット	下肢	—	3.5	10回×3セット	3分
立位でのエクササイズ	フロントランジ	下肢	—	3.5	10回×3セット	3分
立位でのエクササイズ	サイドレイズ	上肢	—	3.0	10回×3セット	3分
立位でのエクササイズ	ニーアップ	下肢	—	3.5	10回×3セット	3分
立位でのエクササイズ	ツイストニーアップ	体幹・全身	—	3.8	10回×3セット	3分
立位でのエクササイズ	ニートゥーエルボー	体幹・全身	—	3.8	10回×3セット	3分
立位でのエクササイズ	片足バランス	体幹・全身	転倒防止	3.5	10回×3セット	3分
立位でのエクササイズ	レッグスイング(前後)	体幹・全身	転倒防止	3.5	10回×3セット	3分
立位でのエクササイズ	レッグスイング(左右)	体幹・全身	転倒防止	3.5	10回×3セット	3分

## スクワット

下肢

3.5  
メッツ

- 足を肩幅に開く。
- 膝がつま先よりも前に出ない様に沈み込み、伸ばす。
- つま先と膝が正面をむいていること。
- 負荷が強いようであれば浅くおこなう。
- 大腿、臀部(四頭筋、ハム、大殿筋)。



## フロントランジ

下肢

3.5  
メッツ

- 脚を前に踏み込む。
- 踏み出した足のつま先と膝が正面をむいていること。
- 負荷が強いようであれば浅くおこなう。
- 大腿、臀部(四頭筋、ハム、大殿筋)。

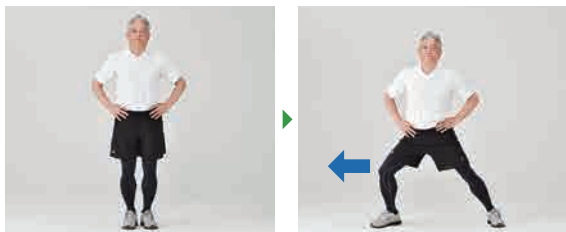


## サイドレイズ

下肢

3.0  
メッツ

- 脚を横に踏み込む。
- 肩をすくめずにおこなう。
- 肩(三角筋)。



## ニーアップ

下肢

3.5  
メッツ

- 腕を振りながら足踏みをする。
- 背中が丸まらない様に注意しできるだけ高くももを上げる。
- 大腿(大腿四頭筋、腸腰筋)。

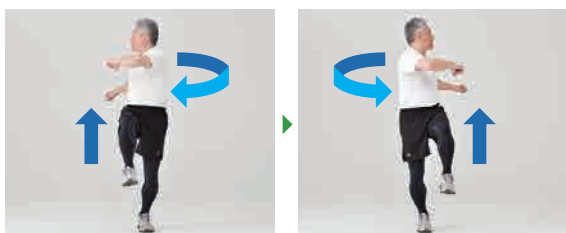


## ツイストニーアップ

体幹・全身

3.8  
メッツ

- 上体を捻りながら足踏みをする。
- 腹をへこまし力を入れ、体幹を安定させた状態でおこなう。
- 大腿、腹(大腿四頭筋、腸腰筋、腹斜筋)。



## ニートゥーエルボー

体幹・全身

3.8  
メッツ

- できるだけ高い位置で肘と膝が付くように。
- 腹、大腿(腹斜筋、大腿四頭筋)。

