

## エクササイズ一覧

# 立位でのエクササイズ～ボール(全6種目)～



※ゴムボールがなければ、バスタオル、クッション等を代用してもよい

以下の6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	メッツ (METs)	回数	時間
立位でのエクササイズ～ボール～	ボール踏みつぶし	下肢	3.0	10回×3セット	3分
立位でのエクササイズ～ボール～	スクワット	下肢	3.8	10回×3セット	3分
立位でのエクササイズ～ボール～	ボールまわし	上肢	3.5	10回×3セット	3分
立位でのエクササイズ～ボール～	8の字	体幹・全身	3.8	10回×3セット	3分
立位でのエクササイズ～ボール～	ツイストフロントランジ	体幹・全身	4.0	10回×3セット	3分
立位でのエクササイズ～ボール～	ツイストサイドランジ	体幹・全身	4.0	10回×3セット	3分

## ボール踏みつぶし

下肢

3.0  
メッツ

- 足底でボールをゆっくりつぶす。
- 大腿(大腿四頭筋、ハム、バランス能力改善)。
- バスタオル、クッション等を代用してもよい。
- 転倒防止



## スクワット

下肢

3.8  
メッツ

- 膝でボールをはさむ。
- スクワットをする。
- 大腿、臀部(四頭筋、ハム、大殿筋)。



## ボールまわし

上肢

3.5  
メッツ

- 頭、腰、膝の順に、その周囲をボールでまわす。
- 肩(関節可動域の改善)。



