

## エクササイズ一覧

## イスに座ってのエクササイズ(全14種目)

以下の14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 |
|---------------|-------------|-------|--------|-----------|----------|----|
| イスに座ってのエクササイズ | サイドレイズ      | 上肢    | —      | 2.8       | 10回×3セット | 3分 |
| イスに座ってのエクササイズ | フロントレイズ     | 上肢    | —      | 2.8       | 10回×3セット | 3分 |
| イスに座ってのエクササイズ | ショルダーシュラッグ  | 上肢    | —      | 2.8       | 10回×3セット | 3分 |
| イスに座ってのエクササイズ | トゥーレイズ      | 下肢    | 転倒防止   | 2.8       | 10回×3セット | 3分 |
| イスに座ってのエクササイズ | 肩まわし        | 上肢    | 肩凝り予防  | 2.8       | 10回×3セット | 3分 |
| イスに座ってのエクササイズ | カーフレイズ      | 下肢    | 転倒防止   | 2.8       | 10回×3セット | 3分 |
| イスに座ってのエクササイズ | レッグエクステンション | 下肢    | 転倒防止   | 2.8       | 10回×3セット | 3分 |
| イスに座ってのエクササイズ | ヒップアップアクション | 下肢    | 転倒防止   | 2.8       | 10回×3セット | 3分 |
| イスに座ってのエクササイズ | 二ニアップ       | 下肢    | 転倒防止   | 2.8       | 10回×3セット | 3分 |
| イスに座ってのエクササイズ | グーバー        | 下肢    | 転倒防止   | 2.8       | 10回×3セット | 3分 |
| イスに座ってのエクササイズ | ツイスト        | 体幹・全身 | —      | 2.8       | 10回×3セット | 3分 |
| イスに座ってのエクササイズ | 上体まわし       | 体幹・全身 | —      | 2.8       | 10回×3セット | 3分 |
| イスに座ってのエクササイズ | 二ートゥーエルボー   | 体幹・全身 | —      | 2.8       | 10回×3セット | 3分 |
| イスに座ってのエクササイズ | 二ートゥーチェスト   | 体幹・全身 | —      | 2.8       | 10回×3セット | 3分 |

## サイドレイズ

上肢

2.8  
メッツ

- 腕を肩の高さまで横に上げる。
- 肩をすくめずにおこなう。
- 肩(三角筋)。

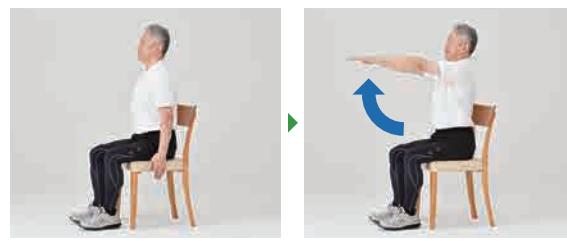


## フロントレイズ

上肢

2.8  
メッツ

- 腕を肩の高さまで前に上げる。
- 肩をすくめずにおこなう。
- 肩(三角筋)。



## ショルダーシュラッグ

上肢

2.8  
メッツ

- 肩をすくめる。
- 肩甲骨を上下させるよう意識しておこなう。
- 肩(僧帽筋)。

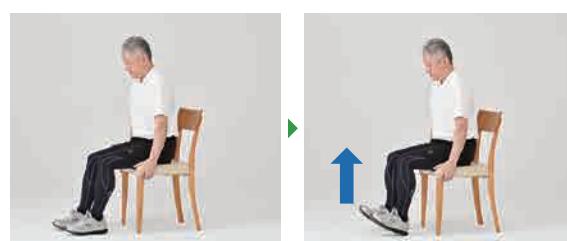


## トゥーレイズ

下肢

2.8  
メッツ

- つま先を上げる。
- 指先も意識して上げる。
- 下腿(前脛骨筋)。

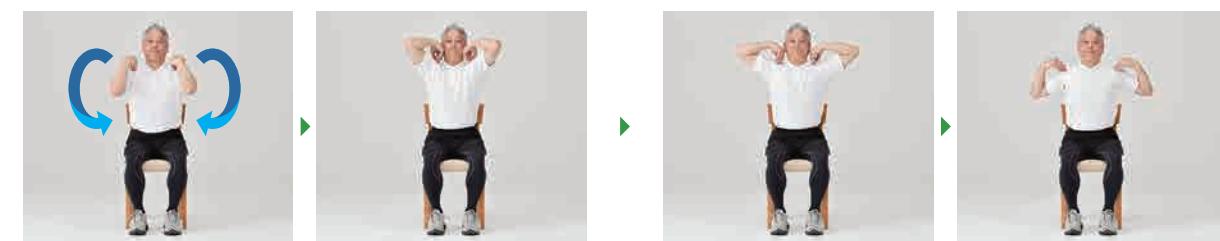


## 肩まわし

上肢

2.8  
メッツ

- 肘で円を描くようにまわす。
- 肩甲骨を大きく動かすよう意識しておこなう。
- 肩凝り予防。



## エクササイズ一覧

## イスに座ってのエクササイズ(全14種目)

## カーフレイズ

2.8  
メッツ

下肢

- つま先立ちをする。
- ももの力を使わずにふくらはぎの力のみで上げる。
- 下腿(下腿三頭筋)。



## レッグエクステンション

2.8  
メッツ

下肢

- 膝を交互に伸ばす。
- 最後は膝を伸ばしきる。
- 大腿(大腿四頭筋)。



## ヒップアブダクション

2.8  
メッツ

下肢

- 膝を伸ばし、脚を開く。
- 難しい場合は片足を床に着け、片足ずつおこなう。
- 臀筋(大殿筋、中殿筋)。



## ニーアップ

2.8  
メッツ

下肢

- ももを交互に上げる。
- 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)。



## グーパー

2.8  
メッツ

下肢

- 足の指を曲げ伸ばしする。
- できるだけ指の間を広げる。
- 足(足底筋群)。
- 転倒防止。



## ツイスト

2.8  
メッツ

体幹・全身

- 肘を肩の高さまであげ、上体を左右に捻る。
- 脇腹(腹斜筋)を意識しておこなう。
- 腹(腹斜筋、腹直筋)。



## 上体まわし

2.8  
メッツ

体幹・全身

- 頭で円を描くように上体をまわす。
- 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。
- 腹、腰(腹筋群、背筋群)。



## エクササイズ一覧

## イスに座ってのエクササイズ(全14種目)

## ニートゥーエルボー

体幹・全身

**2.8  
メッツ**

- できるだけ高い位置で肘と膝を交差させてつける。
- 腹、大腿(腹斜筋、大腿四頭筋)。



## ニートゥーチェスト

体幹・全身

**2.8  
メッツ**

- 両手で座面を押さえ、上体が前かがみにならないよう、膝を胸に近づける。
- 腹、股関節(腹筋群、腸腰筋)。



## MEMO

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---