



## 椅子を使ってトレーニングしましょう

- ◆ 運動しても動かない安全な椅子を使います。
- ◆ 運動をする時の姿勢を注意し、鍛えられる筋肉を意識します。
- ◆ 呼吸は止めず、筋肉に力を入れる時は、息を吐くよう心がけます。

### ★かかとを上げましょう！

- ①椅子に手を添えて身体を支えます。
- ②ゆっくりとかかとを上げ、ゆっくりと降ろします。

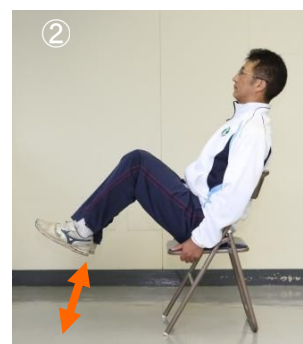
鍛えられる筋肉 : ふくらはぎ  
目標回数 : 1日20~30回



### ★両ひざを曲げて上げましょう！

- ①やや手前に座り、椅子をつかみ身体を支えます。
- ②背中を傾け、ゆっくりひざを胸側に引き寄せ降ろします。

鍛えられる筋肉 : お腹  
目標回数 : 1日20~30回  
※個人差がありますので初めは無理せずに行なってください。



### ★座り立ちをしましょう！

- ①ひざを直角に曲げ、やや浅く腰掛け座ります。（手は肩に触れて組みます。）
- ②身体を前傾させ、ひじがひざの位置に着たら、立ち上がります。
- ③立った姿勢からお尻を後ろに引き、ゆっくり座ります。  
※椅子に確実に座るよう注意してください。

鍛えられる筋肉 : 太もも・お尻  
目標回数 : 1日20~30回

