

1. 背伸び
 腓腹筋・ヒラメ筋
 の強化



腹筋に力を入れる

背すじを伸ばし
 姿勢を保つ。

ペースが速くなり
 過ぎないこと。

ふくらはぎに力が
 入っていることを
 意識する。

セット回数目安
 20回 X2セット

つま先が、前を
 向いていること。

反動を使って高く
 振り上げたり
 しないでやる。

2. 脚の横上げ
 中臀筋・小臀筋
 の強化



体が斜めを
 向かないように
 注意する。

かかとから
 真横に、ゆっくり
 上げ下げする。

セット回数目安
 左右各20回 X1セット

イラスト・水野奈保美 (プリムラ山の会)

同時に大腿の外側、内側の筋も鍛えられ横方向への転倒ふらつき防止効果が期待できる。

①椅子やテーブルなど安定したものにつかまりまっすぐに立ち、片脚のつま先を外を向かないように気を付け、踵からゆっくり横に上げ、ゆっくり下す。脚を横に高く上げる必要はない。また、身体が横に上げた足と反対側に傾かないよう注意する。反動で高く上げ過ぎないように注意する。

脚を上げる際につま先が斜め前を向いてしまうと別な運動になるので、運動の姿勢が正しく行われていることを確認すること。

中臀筋・小臀筋の強化

2. 脚の横上げ

人は階段などを使い、さらに大きな運動量で行う方が効果的。この運動は速いペースにならないよう注意し、上げる速さと戻る速さは同じにする。また、十分できるようになったら、踵を下に付けずに繰り返し行う。