

もいもい本気体操

1つの運動は10回を1セットとします。
はじめて行う方は、5回ずつなど少ない回数からはじめてください。

- ★ポイント
- ①正しいフォームで行う
 - ②声を出して数えながら行う
 - ③鍛える筋肉を意識して行う

筋力アップに効果的なのは、1日1～3セットを週に2～3回以上行うことです。
血圧や痛みなどの体調に注意して行いましょう。



①かかと上げ

～かかとを上げる筋肉(ふくらはぎ)を伸ばし鍛える～



- ・目的： かたいさんとうじん 下腿三頭筋
(ふくらはぎ)を鍛える！！
- ・効果： 立ち上がり、歩行、階段昇降の安定
- 【運動の方法】

1-2-3-4で かかとを上げ
5-6-7-8で かかとをおろす

- ★ポイント
- ・かかとを上げた際に親指側に体重がかかっていることを確認して行いましょう！！
 - ・立って行う際は、姿勢をまっすくにしましょう！

②つま先上げ

～つま先を上げる筋肉を伸ばし鍛える～



- ・目的： ぜんけいこつじん 前脛骨筋を鍛える！！
- ・効果： 歩行、階段昇降動作の安定

【運動の方法】

1-2-3-4で つま先を上げ
5-6-7-8で つま先を下す

- ★ポイント
- ・つま先を上げた際に腰が後ろに反らないように注意しましょう！
 - ・立って行う際は、(実施する)足を一步前にだし、片足ずつ行いましょう！！

③足上げ

～膝を持ち上げる筋肉を鍛える～



- ・目的： ちようようじん 腸腰筋を鍛える！！
- ・効果： つまづきの予防
- 【運動の方法】
- 1-2-3-4で 足を引き込み
5-6-7-8で ゆっくり足をおろす

- ★ポイント
- ・足を上げた際に、体が後方へ反らないように注意しましょう。
 - ・膝をまっすぐあげるようにしましょう。

④膝伸ばし

～膝を伸ばす筋肉を鍛える～



- ・目的： だいたいしとうじん 大腿四頭筋を鍛える！！
(太ももの表の筋肉)
- ・効果： 歩行、起き上がり時の安定
- 【運動の方法】
- 1-2-3-4で 膝をのぼし
5-6-7-8で 足をおろす

- ★ポイント
- ・膝を伸ばした際に、体が後方へ反らないように注意しましょう！

⑤スクワット

(椅子に腰をかけるように立ちしゃがみ)
～お尻、太ももの筋肉を鍛える～



・目的：大腰筋、大臀筋、大腿四頭筋、ハムストリングスを鍛える。

*ハムストリングス：太ももの裏側の筋肉

・効果：スムーズに立ちしゃがみができる

【運動の方法】

- ① 両足を肩幅に開き、足全体を床につける
- ② 1-2-3-4でお尻を突き出すように腰を曲げる
- ③ 5-6-7-8で元に戻る

★ポイント
・お尻を後ろに突き出すようにしゃがみます
・腰を下ろすほどに負荷がかかります。
・膝は直角まで！それ以上は曲げないようにしましょう！

⑥足開き

～お尻・太ももの外側の筋肉を鍛える～



ちゅうでんせん

・目的：中臀筋・太ももの外側の筋肉を鍛える

・効果：歩くときに骨盤を安定させ、ふらつきを予防

【運動の方法】

- 1-2-3-4で 片足を外側へ開く
5-6-7-8で 元に戻る

★ポイント

足を開いた際につま先が外に向かないよう、
真横に開きましょう!!

⑦足引き

～太ももの裏側とお尻の筋肉を鍛える～



・目的：大臀筋・ハムストリングス
(太ももの裏側)を鍛える

・効果：歩行時の転倒予防

【運動の方法】

- 1-2-3-4で 足を後方に引く
5-6-7-8で 元に戻る

★ポイント

・足を後方に引いた際に体が前に倒れないように注意しましょう!!
足は約20度、後方へ引き、引き過ぎないようにしましょう!!

⑧片足立ち

～足の筋肉を鍛える総合的なバランス運動～



・目的：バランス感覚を鍛える

・効果：スポンやくつの着脱動作の安定

【運動の方法】

始めは、椅子や机、壁などを持って20秒間行います
自信がついてきたら(余裕があれば)…
椅子などから手を離し、1分間を目標に行いましょう!

★ポイント

足をあげすぎないように行いましょう!!
片足で立った際に、体が左右に傾かないように注意しましょう!!