

立ち上がって筋力アップ

①片足体重かけ（その1）

- ①足を左右に開き、両手を腰に当てる。
- ②両足の裏を床につけたまま、片足に体重をかけ、10～15秒間静止。
※背中を伸ばし、左右交互に行う。
※伸ばした足の踵を上げるとより太ももの筋力アップにも効果的。



②片足体重かけ（その2）

- ①足を前後に開き、両手を腰に当てる。
- ②両足の裏を床につけたまま、前の足に体重をかけ、10～15秒間停止した後、元に戻す。
※膝に負荷がかかるので、膝が痛い人は無理にする必要はない。



③かかと上げ

- ①壁向きに立つ。
- ②爪先をじくに踵を上げ、3～5秒間停止後下げる動作を5～10回反復する。
- ③バランスを取りにくいときには、壁に軽く手を付けて行う。



④片足膝曲げ

- ①壁向きに立つ。
- ②片手壁に当ててバランスを取る。
- ③片足を上げる。
- ④反対側の足に体重をかけながら膝を曲げる。
- ⑤5～10秒程度曲げた後、膝を伸ばす。5～10回反復後、足を交代する。

