



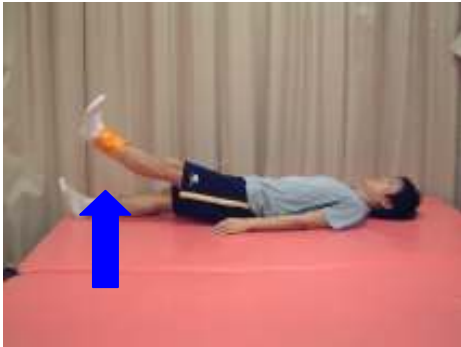
### ①足首の運動

足首をリズムカルに曲げたり伸ばしたりしてください。膝を真っ直ぐに伸ばしてトレーニングすることにより、ふくらはぎの筋肉を伸ばしてください。



### ②膝押し

両足を真っ直ぐに伸ばしてあお向けに寝ます。  
足首を手前に曲げ、膝をベッドに強く押し付けてください。  
そのまま 5 秒間保ってください。  
—それから、力を抜いてリラックスします。15~20 回繰り返します。



### ③足上げ(S L R)

あお向けに寝ます。足首の回りに 1~2 kg の <sup>おもり</sup> 錘を巻きます。太ももの筋肉を締め、膝を真っ直ぐに伸ばし、足を上げてください。  
そのまま 5 秒間保ちます。ゆっくりと足を降ろしてください。15~20 回繰り返します。



### ④横上げ

横向きに寝ます。足首の回りに 1~2kg の錘を巻きます。足首を曲げて、上の足を真っ直ぐ上に上げてください。その時、<sup>かかと</sup> 踵で動きをリードします。そのまま 5 秒間保ちます。15~20 回繰り返します。



### ⑤後ろ上げ(R L R)

うつ伏せに寝ます。足首の回りに 1~2kg の錘を巻きます。  
一方の足を真っ直ぐに伸ばしたまま上に上げてください。  
そのまま 5 秒間保ちます。15~20 回繰り返します。



### ⑥腰上げ

腰を上げて伸ばしたまま、体重を一方の足に掛けてください。そして、もう一方の足を真っ直ぐに伸ばしてください。  
15~20回繰り返します。



### ⑦腹筋運動

あごを引いて、腹筋を締め、頭と肩を床から上げてください。  
15~20回繰り返します。



### ⑧背筋運動

うつ伏せに寝ます。両手を体の横か後ろに置きます。お腹の下に枕を入れてください。  
床を見たまま、頭と肩を上げて、上体を床と水平にしてください。  
15~20回繰り返します。



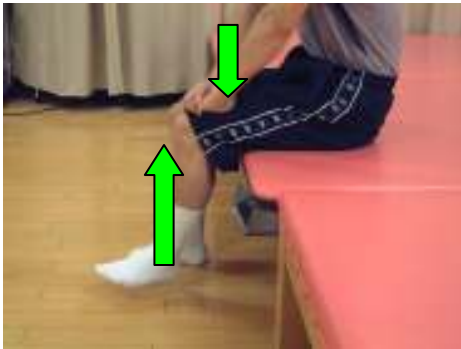
### ⑨膝曲げ(うつ伏せ)

うつ伏せに寝ます。  
腰を真っ直ぐに伸ばして足首を曲げ、片方の膝をできるだけ曲げてください。  
また、足首に 1~2kg の錘を巻いたり、ゴムバンドを巻いたりして行ってください。  
15~20回繰り返します。



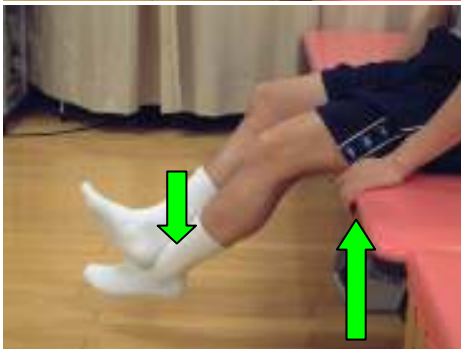
### ⑩上肢運動

あお向けに寝ます。  
2~3kg のダンベルを両手に持ち、真っ直ぐ腕を伸ばします。  
15~20回繰り返します。



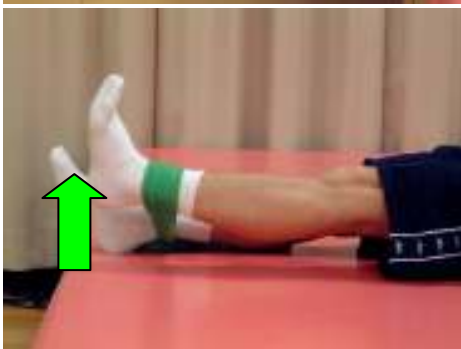
#### 1)足上げ①

両手で膝上を押さえます。  
足を引き上げるように力を入れ、両手で動かないように押さえて下さい。  
5秒間保持して、\_\_\_\_\_回繰り返します。



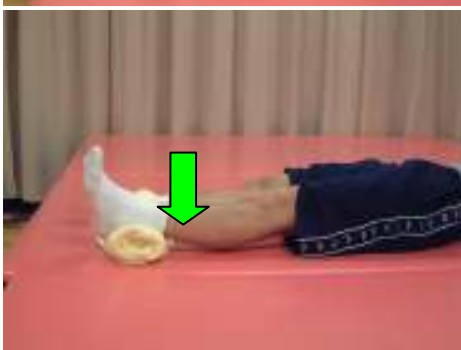
#### 2)足上げ②

片方の足で逆の足を押さえます。  
足を引き上げるように力を入れ、反対の足で動かないように押さえて下さい。  
5秒間保持して、\_\_\_\_\_回繰り返します。



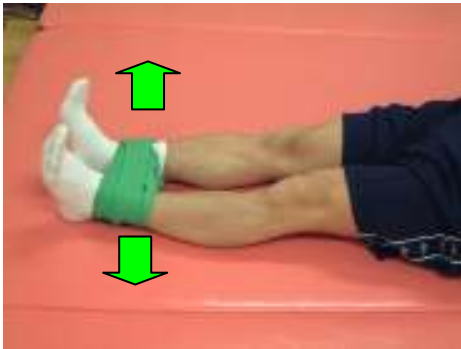
#### 3)足上げ③

足首にゴムチューブを巻きます。  
足を上げるように力を入れ、反対の足でゴムチューブを固定してください。  
5秒間保持して、\_\_\_\_\_回繰り返します。



#### 4)足下げ

かかとの下に、枕を入れます。  
枕を押しつぶすように、お尻に力を入れ、足を下に下げます。  
5秒間保持して、\_\_\_\_\_回繰り返します。



#### 5) 足開き①

足首にゴムチューブを巻きます。  
股を開くように、両足を外側へ力を入れます。  
5秒間保持し、\_\_\_\_\_回繰り返します。



#### 6) 足開き②

腰を掛け、ももにゴムチューブを巻きます。  
股を開くように、両足を外側へ力を入れます。  
5秒間保持し、\_\_\_\_\_回繰り返します。



#### 7) 足開き③

仰向けに寝て、片足を壁に付けます。  
壁に足を押し付けるように、足を開くように力を入れます。  
5秒間保持し、\_\_\_\_\_回繰り返します。



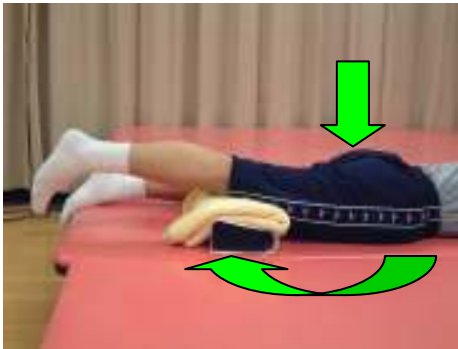
#### 8) 足閉じ①

股の間に、枕を挟みます。  
枕を押しつぶすように、両足を内側に力を入れてください。  
5秒間保持し、\_\_\_\_\_回繰り返します。



#### 9) 足閉じ②

腰を掛け、股の間に枕を挟みます。  
枕を押しつぶすように、両足を内側へ力を入れてください。  
5秒間保持し、\_\_\_\_\_回繰り返してください。



#### 1 0) 股関節のストレッチ①

ももの下に枕を入れ、うつ伏せに寝ます。

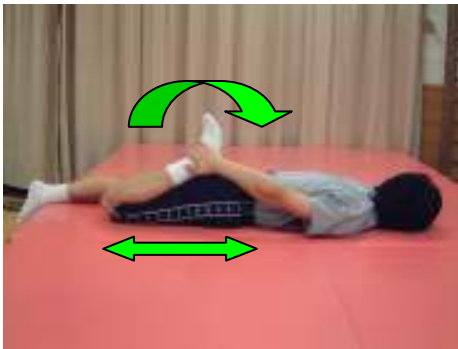
股関節が伸びるように、力を抜いて、\_\_\_\_\_分間そのままです。



#### 1 1) 股関節のストレッチ②

仰向けに寝ます。

伸ばした足が浮かないようにしながら、反対の足を胸に付けるように曲げます。



#### 1 2) もものストレッチ

うつ伏せに寝ます。

ももの前が伸びるように、膝を曲げ、手でお尻に付けるようにしてください。

出来るだけ、お尻が浮かないようにしてください。