



日替わり筋トレマップ



- 無理のない範囲で行いましょう
- ストレッチ体操を行ってから、取り組みましょう
- 使っている筋肉を意識して行いましょう ※詳しくは裏面をご覧ください
- 5回～10回を目安に2～3セット行いましょう

例)一度に行う回数を10回とした場合、休憩を挟みながら2～3回繰り返し行います

月

8秒間
かかとを
上げる



火

8秒間
膝を上げる
※左右交互



水

8秒間
太ももの前側
に力を入れる
※左右交互



土

4秒かけて
立ち上がり
4秒かけて
座る



金

8秒間
足を開く
※左右交互



木

休養日

ストレッチ体操のみ

日

休養日

ストレッチ体操のみ

◇ポイント

- ・筋肉や関節に痛みを感じない範囲で行いましょう。
- ・呼吸を止めないようにしましょう。
- ・使っている筋肉をしっかり意識して行いましょう。
- ・筋肉にだるさを感じる回数を設定して行いましょう。

月 ふくらはぎ



かかとを上にできるだけ高く上げます。

※転倒に注意！

体が前に倒れないようにします。

火 足の付け根



姿勢を正し、片膝を上
にできるだけ高く上げ
ます。

※姿勢が崩れないよう
にします。

水 太ももの前側



膝を伸ばし、つま先をで
きるだけ体へ引き寄せな
がら太ももの前側に力を
入れた状態でかかとを少
し上げます。

金 おしりの外側



まっすぐ立った状態で、つま先
を前に向けたまま、足を真横に
開きます。

※姿勢が崩れないようにします。

土 下半身全体



胸の前で腕を組み、椅子
に座った状態から、一定
の速さでゆっくり立ち上
がり、ゆっくり座ります。
※膝がつま先より前に
出ないようにします。
できるだけ背中が丸く
ならないようにします。