



西条市QOL向上事業 ～下肢筋力アップ4選～

QOLとは、「生活の質」のことを指し、向上することで、満足感や充実感を持って健康的な生活ができると言われています。

本市では、地域の方々が生涯にわたってイキイキとした生活ができることを目標に『西条市QOL向上事業』に取り組んでいます。

今回、ウォーミングアップ、4種類の下肢筋力アップトレーニングをご紹介します。

西条市公式YouTubeにて配信もしています。

初めての方は解説付き動画、慣れてきた方はマスター動画をご覧ください！！

一緒に楽しく運動をしましょう(^▽^)/



★西条市公式YouTube★

～解説付き動画～

<https://www.youtube.com/watch?v=v60UrkG4-7c>



～マスター動画～

<https://www.youtube.com/watch?v=Nipm8N2ojkw>



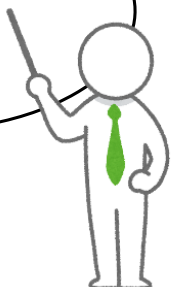
★メニュー★

○ウォーミングアップ

- ① 背伸び
- ② 側屈
- ③ 背中丸め
- ④ 胸張り
- ⑤ ひねり
- ⑥ 内もも
- ⑦ 裏もも
- ⑧ ふくらはぎ、足のつけ根
- 立位トレーニング
- ⑨ スクワット、シングルレッグ・バック
- ⑩ もも上げ
- ⑪ デットリフト、シングルレッグ・バック
- ⑫ ランジ、つま先上げ

～トレーニングを始める前に～

- 1、無理のない範囲で行いましょう！
- 2、呼吸を止めないよう心掛けましょう！
- 3、こまめに水分補給を行いましょう！



① 背伸び



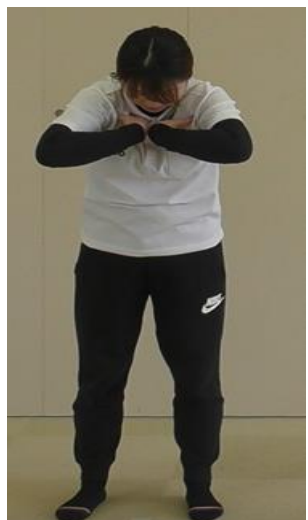
- ・足元から指の先までゆっくり背筋を伸ばす。
- ・目線は少し空を見ながら、首がそり過ぎないように注意。

② 側屈



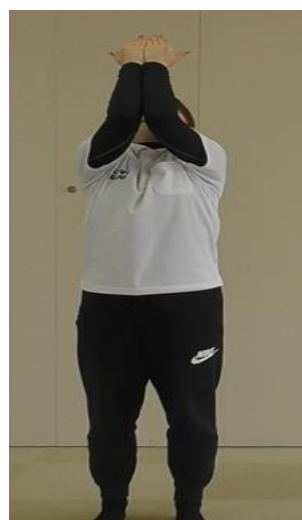
- ・両手は肩の上におく。
- ・一方のひじは下に、もう一方は上に向ける。
- ・目線は上げているひじを見る。

③ 背中丸め



- ・指先は鎖骨の下あたりにあて、ひじは、肩下あたりの高さ。
- ・息を吸いながら、ひじを体の前で合わせて肩甲骨周辺を丸める。

④ 胸張り



- ・目線は手のひらを見て、本を読むように両手を上げる。
- ・両ひじをできる範囲で合わせる。

⑤ ひねり



- ・指先で胸の中心を触る。
- ・目線は、後ろのひじを見るように。
- ・息を吐きながらひねる。

⑥ 内もも



- ・足を大きく横に開き、両手でひざの内側を広げていく。
- ・ひざとつま先の向きが同じになるように。

⑦ 裏もも



- ・片足を前に出して、おしりを後ろに引く。
- ・目線はまっすぐ前に、できる限りひざを伸ばした状態で行う。

⑧ ふくらはぎ、足のつけ根



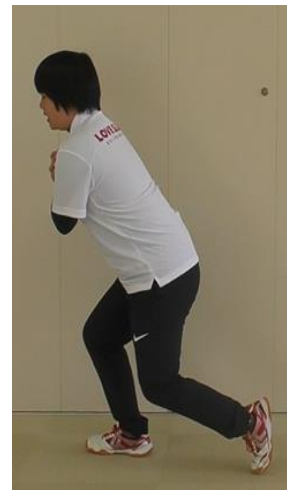
- ・頭から足のかかとまで一直線になるように。
- ・足のつま先はまっすぐ前に向け、かかととはしっかりと地面につくように。

⑨-1 スクワット



- ・足を少し広めに開き、ひざがつま先より前に出ないよう、おしりを下げていく。
- ・目線はまっすぐ前に。

⑨-2 シングルレグ・バック



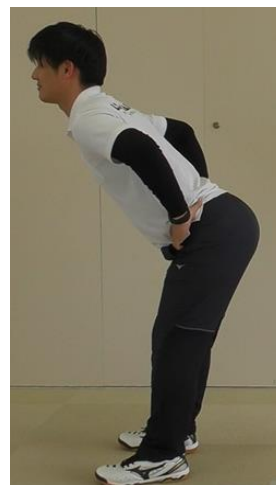
- ・スクワットの姿勢から前足に体重をのせて、足を後ろに下げる。

⑩ もも上げ



- ・背筋を伸ばした状態で、ももを上げる。
- ・壁や椅子を使って、バランスをとる。

⑪-1 デッドリフト



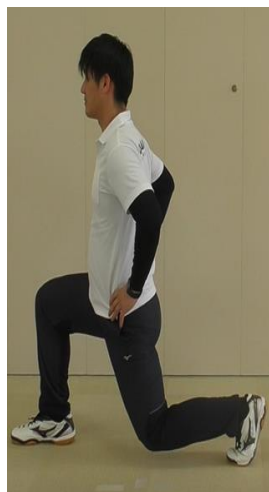
- ・目線はまっすぐに、くの字になるように上半身をたおす。
- ・胸は前に、おしりを後ろに突き出す。

⑪-2 シングルレッグ・バック



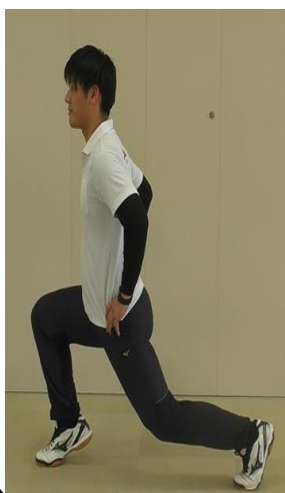
- ・デッドリフトの姿勢からおしりの裏側を意識しながら、足を後ろに下げる。

⑫-1 ランジ



- ・頭からおしりまでが一直線になった状態から始める。
- ・ひざはつま先より前に出ないように体を下に下げる。
- ・骨盤を前に動かす。

⑫-2 つま先上げ



- ・ランジの動作から体を移動した状態から、前足のかかとを上げる。

おっかれ
さまでした!

効果

- ・心身機能の維持・向上
 - ・体幹の柔軟性向上
 - ・血流の改善
 - ・下肢の筋力強化
 - ・転倒予防
- など、たくさん良い事があります！！

正しい姿勢で行うことで、効果がアップ！

できる範囲で、続けていきましょう！！

