

～えらべる！かんたん！～

# 「健康運動プログラム」

## 運動指導マニュアル





## ◆はじめに

この指導マニュアルは、本運動プログラムの内容について、安全かつ効果的に指導を行うことができるよう、具体的な体の動かし方の説明やポイント、鍛えられる部位等の運動の効果などを解説したものです。

ただし、障害の程度や年齢により、姿勢や体力、関節の可動域などが異なりますので、マニュアル通りに運動することが困難な場合もあります。そのため、指導にあたって、マニュアルは参考としてご利用いただき、対象者の身体の状態を確認した上で、無理のない範囲で行うことにご留意願います。

## ◆～えらべる！かんたん！～「健康運動プログラム」の特徴

障害の程度や年齢に関わらず、自宅や福祉施設など身近な場所で気軽に取り組める運動プログラムとして作成しました。これまであまり運動に馴染みがない方にとっても取り組みやすいよう、音楽のリズムにあわせ、楽しみながら運動できるような工夫をしています。

本運動プログラムは、有酸素運動編、ストレッチ編、動作をスムーズにする運動編などの「目的」や、上半身や下半身、上肢などの「部位」を組み合わせ、全7編（計8本）で構成しています。

そのため、対象者の体力やその日の体調、ニーズなどにあわせてプログラムを選択することができます。QOL※ 向上に向け、ぜひ日々の生活の中に本運動プログラムを取り入れてみてください。

※QOLとは、Quality of Lifeの略称で「生活の質」という意味があります。

## ◆プログラム内容

### ■有酸素運動編

①みんなで楽しく有酸素運動（立位・座位） 音楽：どんぐりころころ

使用部位等：腕の前側・後ろ側、手の指先、肩、肩回り、胸、腹筋、体幹部、股関節

### ■ストレッチ編

②座って行うストレッチ（下半身） 音楽：あめふり

使用部位等：ウエスト、股関節、お尻、太ももの内側・外側、ふくらはぎ、腰

③座って行うストレッチ（上半身） 音楽：月

使用部位等：肩回り、肩の後ろ、二の腕、胸、背中、体側

④立って行うストレッチ（全身） 音楽：赤とんぼ

使用部位等：胸、背中、体側、太ももの内側・後ろ側、ふくらはぎ

### ■動作をスムーズにする運動編

⑤座って行う運動（上肢） 音楽：花

使用部位等：腕の前側・横側・後ろ側、肩、肩回り

⑥座って行う運動（上半身） 音楽：しゃぼん玉

使用部位等：胸の上・内側・下、背中内、背中上、背中横、体幹部、ウエスト

⑦座って行う運動（下半身） 音楽：ピクニック

使用部位等：お尻、太ももの前側・内側・後ろ側、ふくらはぎ、つま先



## ◆おすすめの活用方法

### 【ストレッチ編・動作をスムーズにする運動編】

約5分と短く取り組みやすい内容になっているため、スポーツや運動の経験があまりない方は、まずストレッチ編・動作をスムーズにする運動編から取り組んでいただくことをお勧めいたします。

### 【有酸素運動編】

約15分間継続して運動を行うプログラムです。ストレッチ編・動作をスムーズにする運動編の動きに少し応用を加え、アレンジした運動となっています。ストレッチ編・動作をスムーズにする運動編に慣れてきたら、有酸素運動編をご活用いただくことをお勧めいたします。

## ◆プログラム全体の共通ポイント（立位・座位）

### 立って行う運動の共通ポイント

- ・バランスを崩さないように注意しましょう。
- ・運動をしながら移動しないようにしましょう。
- ・両足を開く際は肩幅に開き、背筋を伸ばしましょう。
- ・ひじ、ひざを曲げる運動、肩をあげる運動などは、無理せずできる範囲で行いましょう。



### 座って行う運動の共通ポイント

- ・椅子を使用する場合は、安定した椅子を使用しましょう。
- ・背筋を伸ばして、視線は正面を向くようにしましょう。
- ・車いすに座って行う場合は、ひじ掛けや背もたれに腕をぶつけないように注意しましょう。
- ・かかとが地面にしっかりとつくように座る位置を調整しましょう。
- ・両足は、肩幅に開くと安定して動けます。
- ・ひじを曲げる運動、肩をあげる運動などは、無理せずできる範囲で行いましょう。



## ◆運動にあたっての注意事項

- ・運動制限を受けている方、治療中や、体調のすぐれない場合は必ず医師に相談してから行ってください。
- ・飲酒・飲食・喫煙直後、過度な運動はおやめください。
- ・運動スペースは十分に確保し、周りの人や物に注意をお願いいたします。
- ・椅子を使用する場合は、安全な椅子を使用するとともに、車いすのロック等を確認してから行ってください。
- ・無理をせずにご自身のペースで行うようにしてください。
- ・運動時の水分補給は忘れずに行ってください。

## ◆情報保障

本運動プログラムは、多くの皆様にご活用していただけるよう以下の事項に配慮して作成しています。

- ①テロップ（文字情報）や手話を表示しています。
- ②具体的で理解しやすい表現、言葉だけでイメージできる表現を用いています。

## ◆DVD以外のツールでの視聴方法

本運動プログラムは、以下のHP上でも公開しておりますので、併せてご利用ください。

（公社）東京都障害者スポーツ協会 HP：<https://tsad-portal.com/movie-exercise-program/>



## ◆問い合わせ先

公益社団法人 東京都障害者スポーツ協会

TEL：03-5206-5586



# ① みんなで楽しく有酸素運動 (立位・座位)

音楽のリズムに合わせて、楽しく有酸素運動に取り組むことができます。

約 15 分の運動プログラムのため、様々な関節や筋肉を使用することができ、継続して行うことで心肺機能の向上につながります。

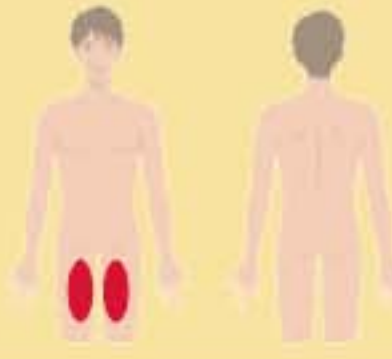
【使用部位】  
(前面) (背面)

## 前奏・間奏 (4×8)



### 動きの説明【立位】

- ①その場で、足踏みを 8 回。
- ②足を開いて足踏みを 8 回。
- ③2 セット繰り返します。



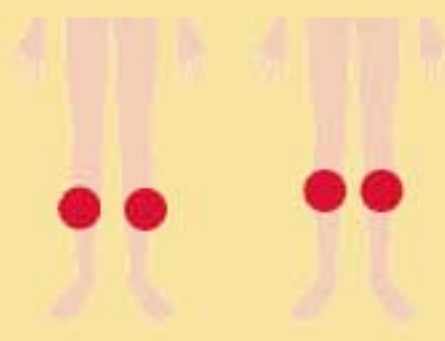
### ポイント

- ・足踏みはリラックスして行います。
- ・つま先とひざが同じ方向を向くように意識してください。
- ・足を開くのが難しい場合は、その場で足踏みを行ってください。



### 動きの説明【座位】

- ①つま先を上げる動きを 8 回。
- ②かかとを上げる動きを 8 回。
- ③2 セット繰り返します。



### ポイント

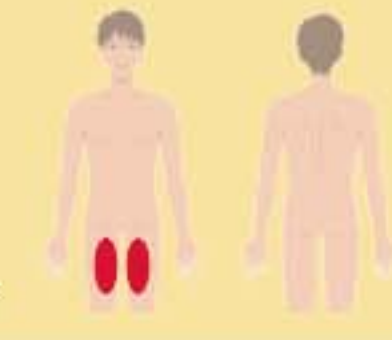
- ・つま先を上げる際にすねの筋肉を意識します。
- ・かかとを上げる際にふくらはぎを意識しますが、下ろす際は床への衝撃に注意してください。

## 1 曲通しの動き



### 動きの説明【立位】

- ①小刻みにひざの屈伸 (バウンス) を行います。
- ②ゆっくりと大きく動く箇所があります。



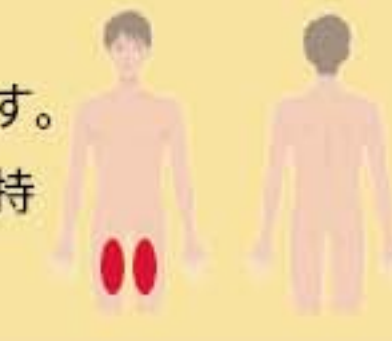
### ポイント

- ・バウンスは上から見て、ひざがつま先を超えない程度に動かします。
- ・足を開くのが難しい場合は、その場で足踏みを行ってください。



### 動きの説明【座位】

- ①開いた足の裏が床に着くように座ります。
- ②上半身が動いても、足は①の状態を維持します。



### ポイント

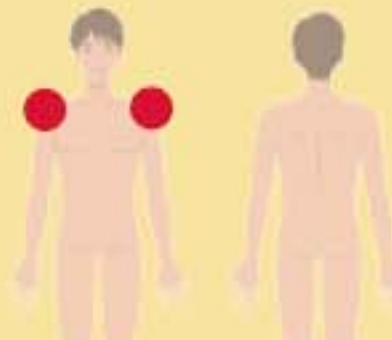
- ・足で上半身のバランスをとるイメージで行います。

## 1 番ー1 種類目



### 動きの説明

- ①両手を軽く握ります。
- ②両手を上下に入れ替えて動かします。



### ポイント

- ・手と肩の力を抜いて行います。

## 1 番ー2 種類目



### 動きの説明

- ①両手を合わせた状態で右から円を描きます。
- ②左からも同様に円を描きます。



### ポイント

- ・体幹部 (身体の中心) から動かすイメージで行います。

## 1 番ー3 種類目



### 動きの説明

- ①両手の指先を伸ばして上に向けます。
- ②中と外に動かしながら上に上げます。
- ③顔の右側で手を合わせます。
- ④左側も同様に行います。



### ポイント

- ・指・手首・肘・肩の関節の力を抜いて動かします。
- ・体をひねるイメージで行うと滑らかに動かすことができます。



【使用部位】  
(前面) (背面)

1 番—4 種類目



動きの説明

- ①両手の親指を立てて腕を前に伸ばします。
- ②両手を握って肘を引きます。
- ③片腕を上へ伸ばします。
- ④交換して反対の腕を上げます。
- ⑤もう一度交換して反対の腕を上げます。



ポイント

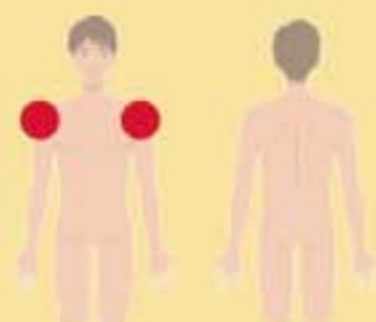
- ・腕を伸ばすときは、二の腕を意識します。
- ・腕を上げるときは、肩が上がって首が詰まらないように注意します。

2 番—1 種類目



動きの説明

- ①両手を軽く握ります。
- ②両手を上下に入れ替えて動かします。



ポイント

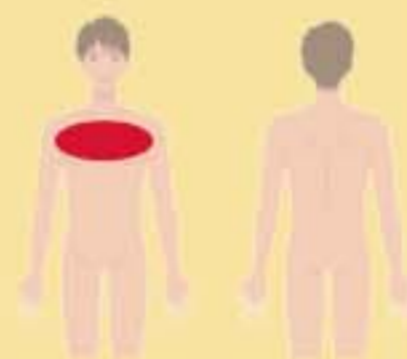
- ・右手と左手がしっかりと合わさるように意識します。

2 番—2 種類目



動きの説明

- ①両手の人差し指を上に向けて肘を伸ばしながら円を描くように肘を前に伸ばします。
- ②両肘を曲げて、両手を胸の前に引きます。
- ③両肘を下と上に動かします。



ポイント

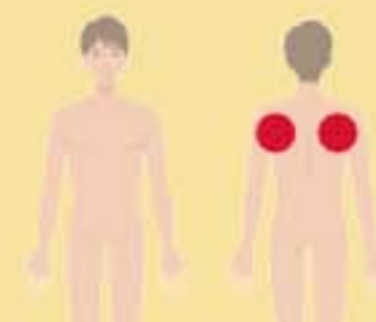
- ・胸を張って、背中が丸まらないように意識して行います。
- ・両肘を下と上に動かす際は、腕の力を抜いて行います。

2 番—3 種類目



動きの説明

- ①片方の手を開いて、胸の前で大きく円を描きます。
- ②反対の手を開いて、胸の前で大きく円を描きます。



ポイント

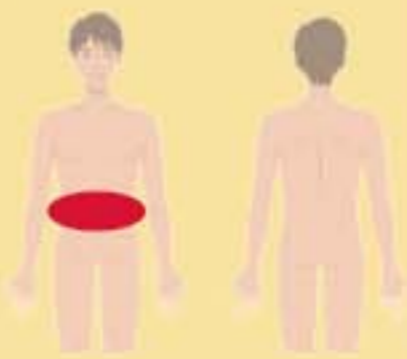
- ・手のひらは、常に前を向けます。
- ・手を回す際は、肩甲骨を意識します。
- ・大きく円を描くことができない場合は、小さい円でも構いません。肩甲骨を動かすことを意識しましょう。

4 番—4 種類目



動きの説明

- ①胸の前に置いた右腕に顔を近づけます。
- ②腕を入れ替えて、反対も同様に行います。
- ③両肘を曲げて胸の前に置きます。
- ④両肘を曲げた状態で腕を互い違いに回します。



ポイント

- ・背中を丸めて腹筋を意識します。
- ・丸めた背中を戻す際は、腰を反らないように注意します。
- ・腕を回す際は、両腕が接触しないように注意して行います。



# ②座って行うストレッチ (下半身)

柔軟性を高めるために、反動や弾みをつけずに静的ストレッチを行います。

無理なく、気持ち良く感じる場所で約20秒キープし、1～2セットを目安に行ってください。

本ストレッチは、下半身の関節可動域が広がり、「立つ」・「座る」動作がスムーズに行いやすくなる効果があります。

【使用部位】

(前面) (背面)

## お尻と股関節のストレッチ



### 動きの説明

- ①片足を抱えます。
- ②ひざを胸に近づけます。



### ポイント

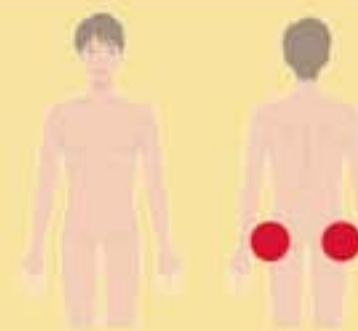
- ・背筋を伸ばすと効果的です。
- ・背筋を伸ばすことが難しい場合は、背もたれにもたれて行ってください。
- ・ひざが胸に近づくほど、お尻の筋肉が伸びます。

## お尻の横側のストレッチ



### 動きの説明

- ①足首をひざの上に乗せます。
- ②胸を足に近づけるように上半身を倒します。



### ポイント

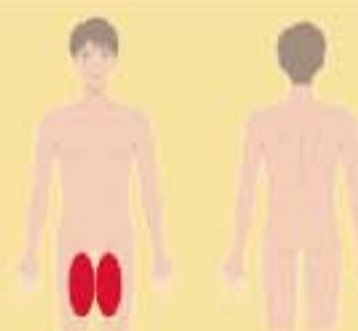
- ・背筋を伸ばすと効果的です。
- ・ひざに乗せた足を床と並行にすると効果的です。
- ・足首をひざの上に乗せることが難しい場合は、手で足首をもって行ってください。

## 内もものストレッチ



### 動きの説明

- ①開いた両ひざの上に手を置きます。
- ②片方のひざを押しながら肩を足の中心に入れます。



### ポイント

- ・背筋を伸ばすと効果的です。
- ・つま先とひざが同じ方向を向くように意識してください。
- ・肩を足の中心に入れることが難しい場合は、①の状態のまま、上半身を前に倒してください。

## ウエストのストレッチ



### 動きの説明

- ①足を組みます。
- ②上のひざに腕をかけます。
- ③横を見るように胸を向けます。



### ポイント

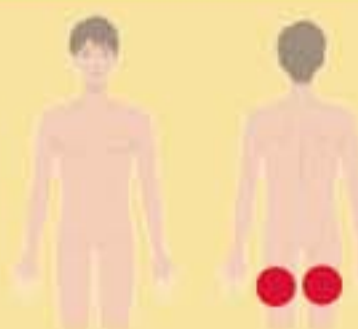
- ・背筋を伸ばすと効果的です。
- ・椅子の背もたれに腕をかけると体をひねりやすくなります。
- ・足を組むことが難しい場合は、足を組まずに体をひねりましょう。

## 太ももの裏側のストレッチ



### 動きの説明

- ①片足を前に軽く伸ばします。
- ②太ももの上に手を置きます。
- ③上半身を前に倒します。



### ポイント

- ・背筋を伸ばすと効果的です。
- ・ひざを伸ばせない方は、ひざを軽く曲げて行います。

## ふくらはぎのストレッチ



### 動きの説明

- ①片足を前に軽く伸ばします。
- ②つま先を触ります。
- ③つま先を手前に引いていきます。



### ポイント

- ・背筋を伸ばすと効果的です。
- ・つま先を触ることができない方は、ひざを曲げることで行いやすくなります。

## 腰のストレッチ



### 動きの説明

- ①両足を抱えます。
- ②胸をひざに近づけます。



### ポイント

- ・背中を丸めます。
- ・ひざに胸が近づくほど、腰の筋肉が伸びます。
- ・足を抱え込むことが難しい場合は、ひざに手を置いて行いましょう。



# ③座って行うストレッチ (上半身)

柔軟性を高めるために、反動や弾みをつけずに静的ストレッチを行います。

無理なく、気持ち良く感じるところで約20秒キープし、1～2セットを目安に行ってください。

本ストレッチは、肩回りの関節可動域が広がり、肩こり予防等の効果があります。

【使用部位】

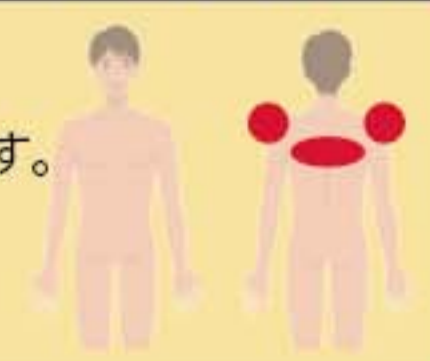
(前面) (背面)

## 肩の後ろと肩甲骨周りのストレッチ



### 動きの説明

- ①肘を曲げて、片手を反対の肩に乗せます。
- ②反対の手で肘を首に近づけます。
- ③反対の腕も同様に行います。



### ポイント

- ・背筋を伸ばすと効果的です。
- ・肩が上がらないように注意します。
- ・肘が首に近づくほど効果的です。
- ・肩に手を乗せられない場合は、ひじのあたりを持って胸に近づけましょう。

## 二の腕と肩甲骨周りのストレッチ



### 動きの説明

- ①片腕を胸の前に伸ばします。
- ②反対の腕を下からかけて、胸に近づけます。
- ③反対の腕も同様に行います。



### ポイント

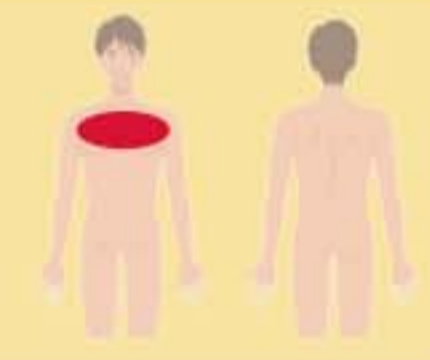
- ・背筋を伸ばすと効果的です。
- ・肩が上がらないように注意します。
- ・腕が胸に近づくほど効果的です。
- ・腕を下からかけることが難しい場合は、ひじのあたりを持って胸に近づけましょう。

## 胸のストレッチ



### 動きの説明

- ①身体の後方で手を組みます。
- ②胸を斜め上に伸ばします。



### ポイント

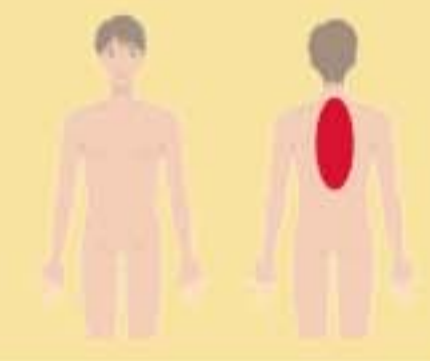
- ・胸を開くと効果的です。
- ・手を組めない方は、背もたれあたりに手を添えます。

## 背中ストレッチ



### 動きの説明

- ①胸の前で手を組みます。
- ②背中を丸めて手を前に伸ばします。



### ポイント

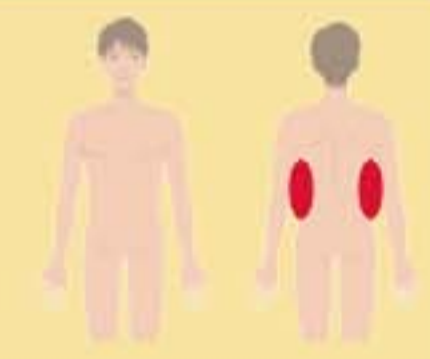
- ・手の甲を前に向けます。
- ・お腹をのぞきこむイメージで行うと効果的です。
- ・手を組むことが難しい場合は、タオル等を両手で持って行いましょう。

## 体側のストレッチ



### 動きの説明

- ①手を組んで上に伸ばします。
- ②片側に体を倒します。
- ③反対も同様に行います。



### ポイント

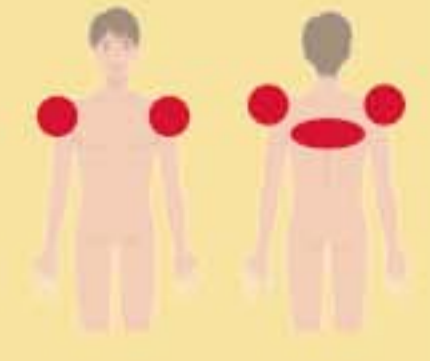
- ・背筋を伸ばすと効果的です。
- ・転倒しないように、両足で身体を支えます。
- ・手を組むことが難しい場合は、タオル等を両手で持って行いましょう。

## 肩・肩甲骨周りのストレッチ



### 動きの説明

- ①両肩の上に手を置きます。
- ②肘を後ろに回します。  
(円を描くイメージで行います。)
- ③同様に肘を前に回します。  
(円を描くイメージで行います。)



### ポイント

- ・背筋を伸ばすと効果的です。
- ・肩は上がらないように注意します。
- ・肘から回すように意識すると効果的です。
- ・両肩に手が置けない場合は、手を肩に近づけて行ってください。



# ④立って行うストレッチ (全身)

柔軟性を高めるために、反動や弾みをつけずに静的ストレッチを行います。

無理なく、気持ち良く感じるところで約20秒キープし、1~2セットを目安に行ってください。

本ストレッチは、全身の筋肉が柔軟になることで怪我の予防につながる効果があります。

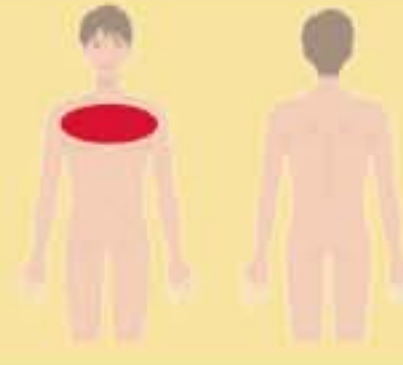
【使用部位】  
(前面) (背面)

## 胸のストレッチ



### 動きの説明

- ①身体の後ろで手を組みます。
- ②胸を斜め上に伸ばします。



### ポイント

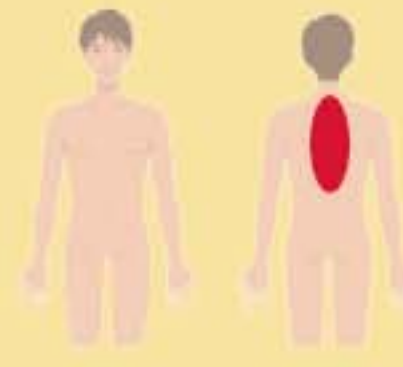
- ・胸を開くと効果的です。
- ・手を組めない方は、腰に手を添えます。

## 背中ストレッチ



### 動きの説明

- ①胸の前で手を組みます。
- ②背中を丸めて手を前に伸ばします。



### ポイント

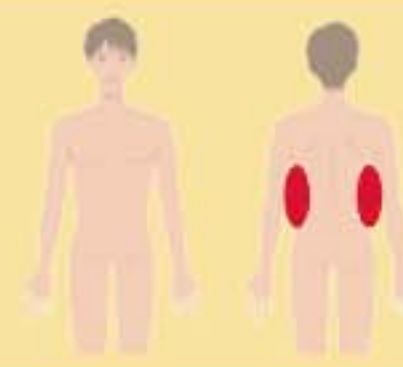
- ・手の甲を前に向けます。
- ・お腹をのぞきこむイメージで行うと効果的です。
- ・足を開く際に、ふらつきのある方は、転倒しないように壁に手をつけて行いましょう。

## 体側のストレッチ



### 動きの説明

- ①手を組んで上に伸ばします。
- ②片側に体を倒します。
- ③反対も同様に行います。



### ポイント

- ・背筋を伸ばすと、効果的です。
- ・足を大きく開いて、身体を支えます。
- ・手を組むことが難しい場合は、タオル等を両手で持って行いましょう。

## 内もものストレッチ



### 動きの説明

- ①開いた両ひざの上に手を置きます。
- ②片方のひざを押しながら、肩を足の中心に入れます。



### ポイント

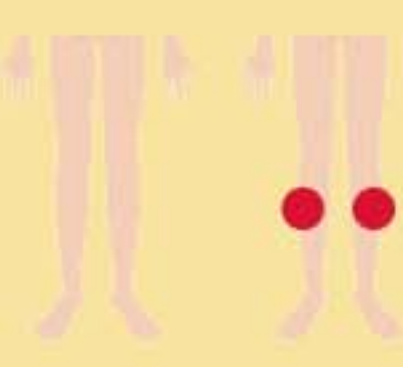
- ・背筋を伸ばすと効果的です。
- ・つま先とひざが同じ方向を向くように意識してください。
- ・肩を足の中心に入れることが難しい場合は、①の状態のまま、上半身を前に倒してください。

## ふくらはぎのストレッチ



### 動きの説明

- ①両足を大きく前後に開きます。
- ②後ろ足のかかとが地面から離れないように前足のひざを曲げます。



### ポイント

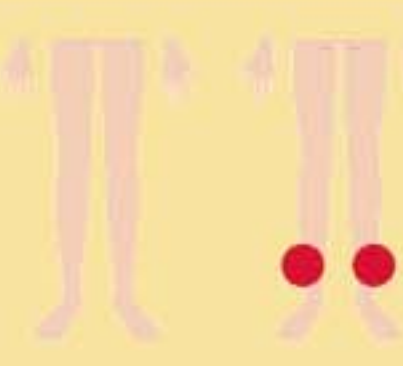
- ・背筋を伸ばすと効果的です。
- ・頭から、後ろ足のかかとまで真っ直ぐになるように意識します。
- ・足を開く際に、ふらつきのある方は、転倒しないように壁に手をつけて行いましょう。

## ふくらはぎ下側のストレッチ



### 動きの説明

- ①両足を大きく前後に開きます。
- ②後ろ足のかかとが地面から離れないように後ろ足のひざを曲げます。



### ポイント

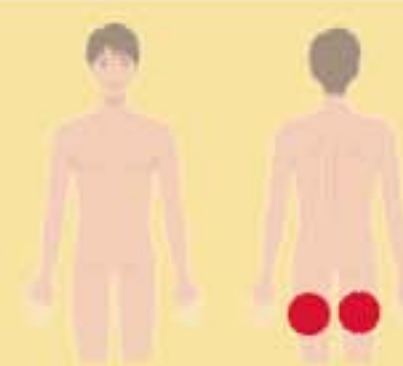
- ・背筋を伸ばすと効果的です。
- ・後ろ足に体重を乗せると効果的です。
- ・足を開く際に、ふらつきのある方は、転倒しないように壁に手をつけて行いましょう。

## 太ももの裏側のストレッチ



### 動きの説明

- ①両足を小さく前後に開きます。
- ②後ろ足のひざを曲げながら、上半身を下に倒します。



### ポイント

- ・背筋を伸ばすと効果的です。
- ・横から見ると、ひらがなの「くの字」になるイメージで行います。



# ⑤座って行う運動（上肢）

音楽のリズムに合わせて、様々な筋肉や関節を動かします。

動かしている部位を意識して取り組むと、より効果的です。

本運動は、物を持つ、つかむ等の日常生活に必要な動作をスムーズに行いやすくなります。

【使用部位】

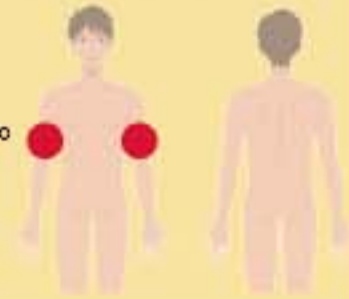
(前面) (背面)

## 上腕のトレーニング



### 動きの説明

- ①手を軽く握って、両腕を下に伸ばします。
- ②両肘を曲げます。
- ③この動きを繰り返します。



### ポイント

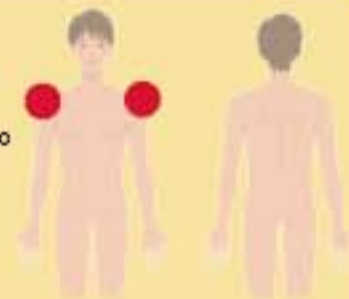
- ・背筋を伸ばすと効果的です。
- ・肘を曲げた時に、肩が上がらないように注意します。

## 肩中部のトレーニング



### 動きの説明

- ①手を軽く握って、両腕を下に伸ばします。
- ②両肘を外に開くように曲げます。
- ③この動きを繰り返します。



### ポイント

- ・背筋を伸ばすと効果的です。
- ・肘を曲げた時に、肩が上がらないように注意します。

## 二の腕のトレーニング



### 動きの説明

- ①手を軽く握って、両腕を肩の高さで曲げます。
- ②両腕を前に伸ばします。
- ③この動きを繰り返します。



### ポイント

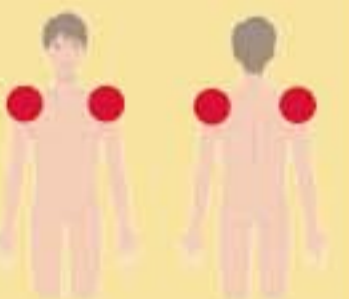
- ・背筋を伸ばすと効果的です。
- ・肘を伸ばした時に、背中が丸まらないように注意します。

## 肩のトレーニング



### 動きの説明

- ①手を軽く握って、両腕を曲げます。
- ②両腕を上伸ばします。
- ③この動きを繰り返します。



### ポイント

- ・背筋を伸ばすと効果的です。
- ・肘を伸ばした時に、肩が上がらないように注意します。

## 腕の回旋運動



### 動きの説明

- ①両手を前に開きます。
- ②両肘を曲げます。
- ③両腕を内側に回します。
- ④おでこの前に手がくるように両腕を回します。
- ⑤両手を外側に回しながら元の位置に戻します。
- ⑥この動きを繰り返します。



### ポイント

- ・背筋を伸ばすと効果的です。
- ・手を開いて指を伸ばすと効果的です。
- ・腕の力を抜いて行います。
- ・肩と首が詰まらないように注意します。
- ・おでこの位置まで手が挙がらない場合は、胸の位置に近づけて行ってください。

## 腕のリラックス運動



### 動きの説明

- ①両手を軽く握ります。
- ②力を抜いて肘を開きます。
- ③力を抜いて肘を閉めます。

### ポイント

- ・背筋を伸ばすと効果的です。
- ・腕の力を抜いてリラックスして行います。



# ⑥座って行う運動 (上半身)

音楽のリズムに合わせて、様々な筋肉や関節を動かします。動かしている部位を意識して取り組むと、より効果的です。本運動は、上半身の筋肉をバランスよく動かすことで姿勢を整える効果があります。

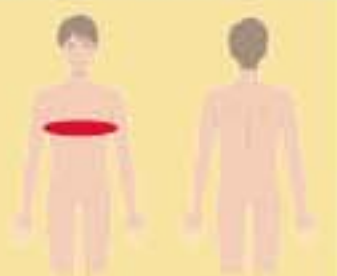
【使用部位】  
(前面) (背面)

## 胸の下のトレーニング



### 動きの説明

- ①両手を軽く握って腕を開きます。
- ②両腕で胸を挟みます。
- ③この動きを繰り返します。



### ポイント

- ・背筋を伸ばすと効果的です。
- ・胸を開くと効果的です。
- ・背中が丸まらないように注意します。

## 胸の中部のトレーニング



### 動きの説明

- ①両手を軽く握って肘を開きます。
- ②両肘で胸を挟みます。
- ③この動きを繰り返します。



### ポイント

- ・背筋を伸ばすと効果的です。
- ・胸を開くと効果的です。
- ・背中が丸まらないように注意します。

## 胸の上部のトレーニング



### 動きの説明

- ①両手を軽く握って合わせます。
- ②胸を挟みながら腕を持ち上げます。
- ③この動きを繰り返します。



### ポイント

- ・背筋を伸ばすと効果的です。
- ・胸を開くと効果的です。
- ・肩と首が詰まらないように注意します。

## 背中の内側のトレーニング



### 動きの説明

- ①手を開き両腕を前に伸ばします。
- ②手を握って両肘を後ろに引きます。
- ③この動きを繰り返します。



### ポイント

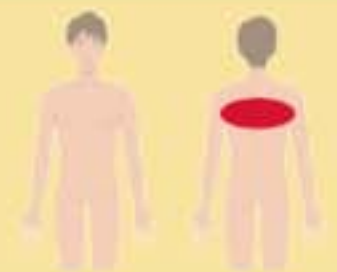
- ・背筋を伸ばすと効果的です。
- ・背もたれ等に肘を当てないように注意します。

## 背中の上側のトレーニング



### 動きの説明

- ①手を握り両腕を胸の前に重ねます。
- ②両肘を開きながら後ろに引きます。
- ③この動きを繰り返します。



### ポイント

- ・背筋を伸ばすと効果的です。
- ・背もたれ等に肘を当てないように注意します。

## 背中の横側のトレーニング



### 動きの説明

- ①手を開き両腕を斜め上に伸ばします。
- ②手を握って両肘を斜め後ろに引きます。
- ③この動きを繰り返します。



### ポイント

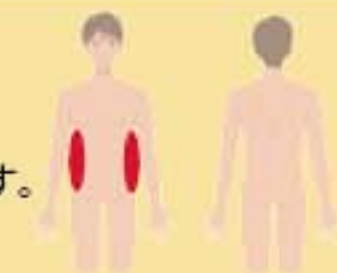
- ・背筋を伸ばすと効果的です。
- ・背もたれ等に肘を当てないように注意します。

## 体幹部のトレーニング



### 動きの説明

- ①両手をももの上に置きます。
- ②外側の手が上になるように体を傾けます。
- ③この動きを繰り返します。



### ポイント

- ・上の手を見ると体が倒れて効果的です。
- ・両足を開いて体を保持します。
- ・手を上げるのが難しい場合は無理せず、体を傾けることを意識しましょう。

## ウエストのトレーニング



### 動きの説明

- ①手の平を内側に並行に合わせます。
- ②8の字を描くように両手を動かします。
- ③この動きを繰り返します。



### ポイント

- ・両手の親指から動かすとウエストをひねることができるため効果的です。
- ・両足を開いて体を保持します。
- ・手を上げるのが難しい場合は無理せず、体を傾けることを意識しましょう。



# ⑦座って行う運動 (下半身)

音楽のリズムに合わせて、様々な筋肉や関節を動かします。

動かしている部位を意識して取り組むと、より効果的です。

本運動は、下半身の筋肉を動かすことで、たまりがちな血液を押し上げる効果があります。

## 【使用部位】

(前面) (背面)

### すねのトレーニング



#### 動きの説明

- ①片足のつま先を上下に動かします。
- ②反対の足のつま先を上下に動かします。
- ③この動きを繰り返します。



#### ポイント

- ・背筋を伸ばすと効果的です。
- ・つま先が上に上がるほど効果的です。
- ・交互に動かすことが難しい場合は、左右同時もしくは、動かせる方を動かしましょう。

### ふくらはぎのトレーニング



#### 動きの説明

- ①片足のかかとを上下に動かします。
- ②反対の足のかかとを上下に動かします。
- ③この動きを繰り返します。



#### ポイント

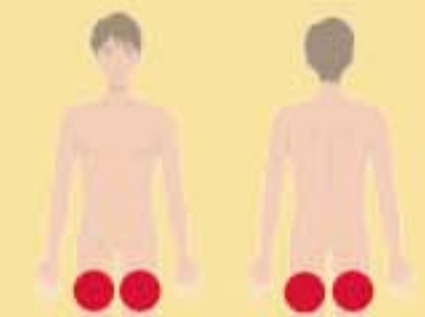
- ・背筋を伸ばすと効果的です。
- ・かかところが上に上がるほど効果的です。
- ・交互に動かすことが難しい場合は、左右同時もしくは、動かせる方を動かしましょう。

### 太もものトレーニング



#### 動きの説明

- ①片足を斜め前に伸ばします。
- ②反対の足を斜め前に伸ばします。
- ③片足を元に位置に戻します。
- ④反対の足を元に位置に戻します。
- ⑤この動きを繰り返します。



#### ポイント

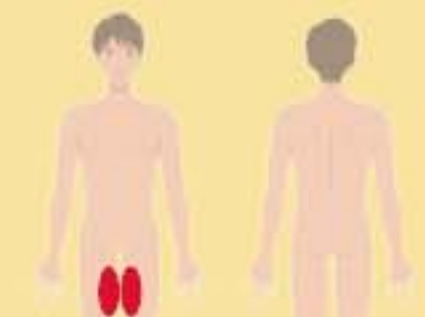
- ・背筋を伸ばすと効果的です。
- ・ひざを伸ばせない方は、ひざを軽く曲げてください。
- ・足を出した位置と戻した位置が同じになるように意識します。

### 内もものトレーニング



#### 動きの説明

- ①片足の中に入れます。
- ②反対の足の中に入れます。
- ③片足を元に位置に戻します。
- ④反対の足を元に位置に戻します。
- ⑤この動きを繰り返します。



#### ポイント

- ・背筋を伸ばすと効果的です。
- ・ひざをしっかりと閉じると効果的です。
- ・足を動かした位置と戻した位置が同じになるように意識します。





公益社団法人

東京都障害者スポーツ協会