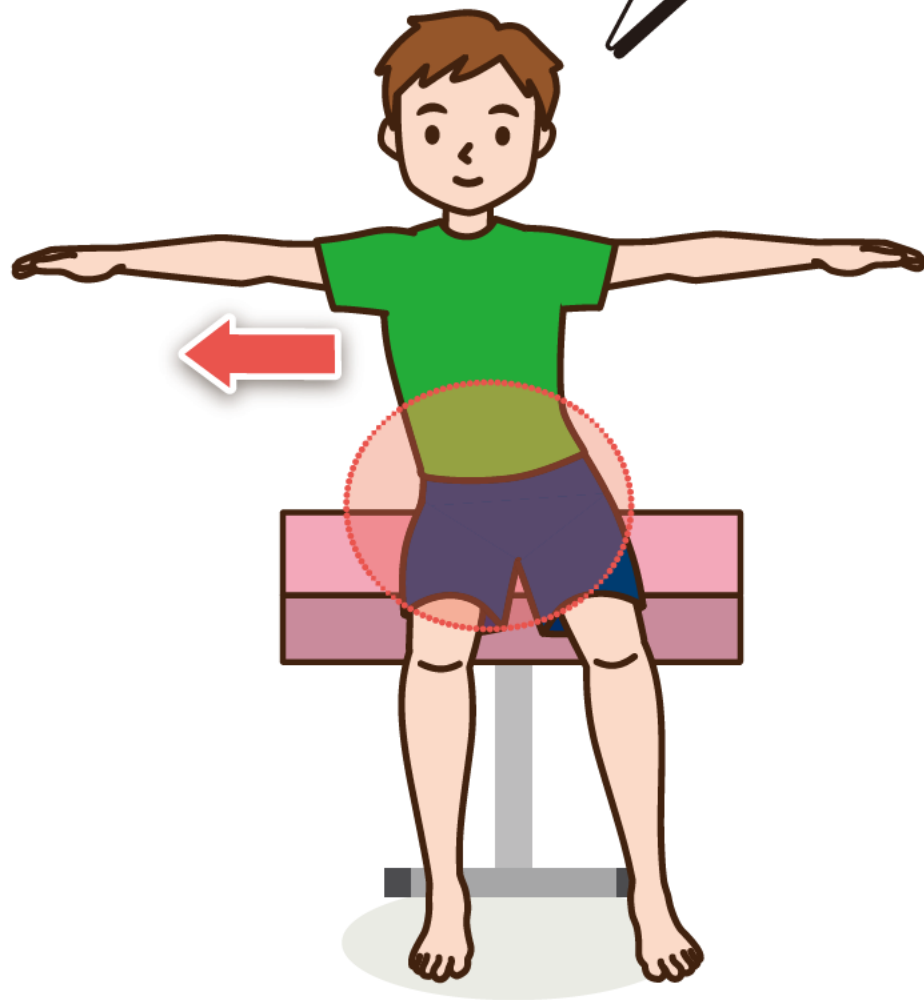


43

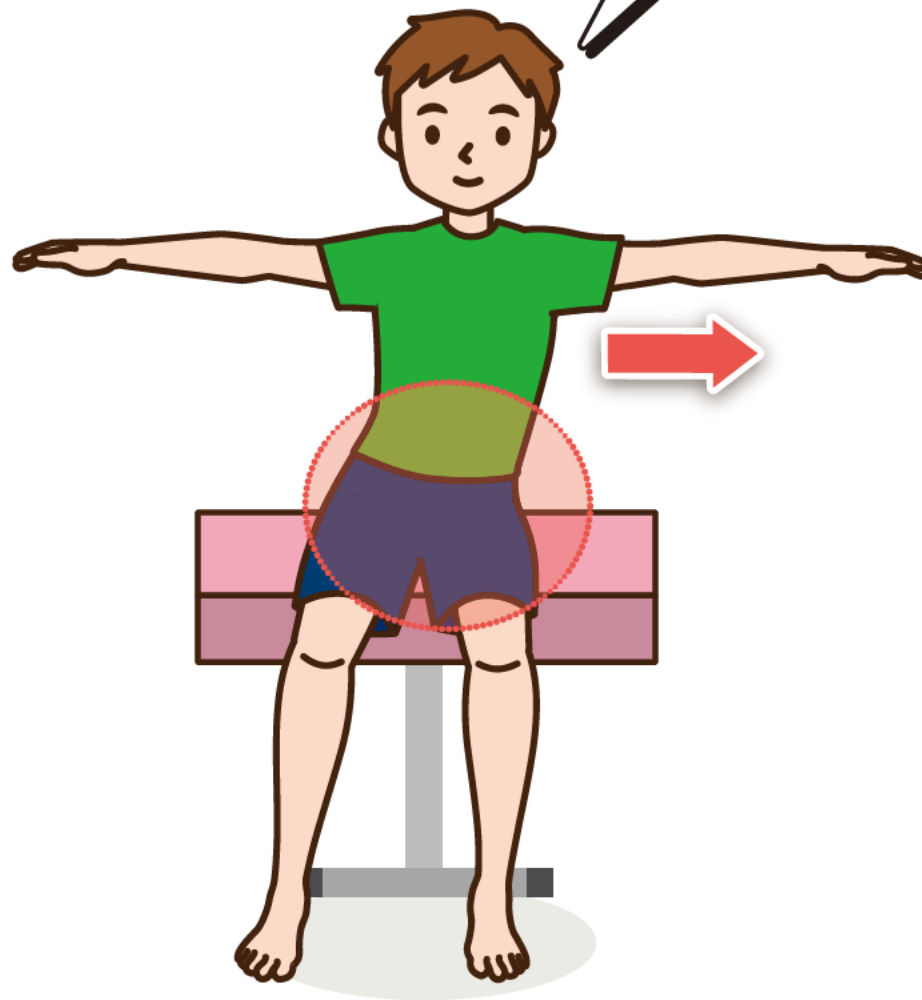
骨盤左右挙上運動(内外腹斜筋)



右の臀部に体重をかけ、
左の臀部を持ち上げます。



肩が下がらないようから
だをまっすぐに保ちましょう。



44

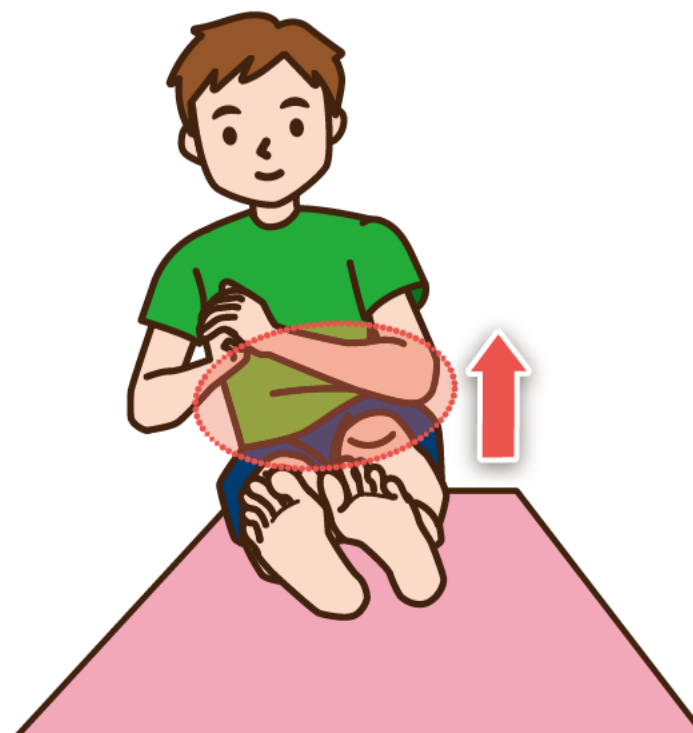
骨盤移動運動(内外腹斜筋)

★★

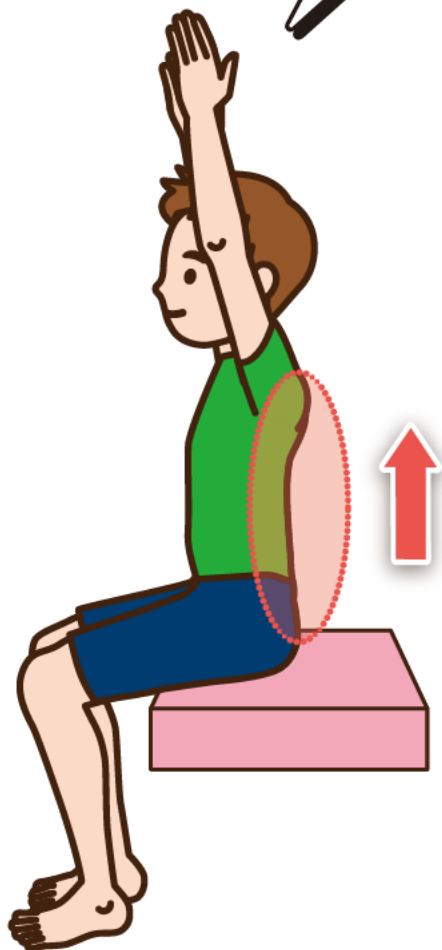
右の臀部に体重を乗せて
右足を前に出します。



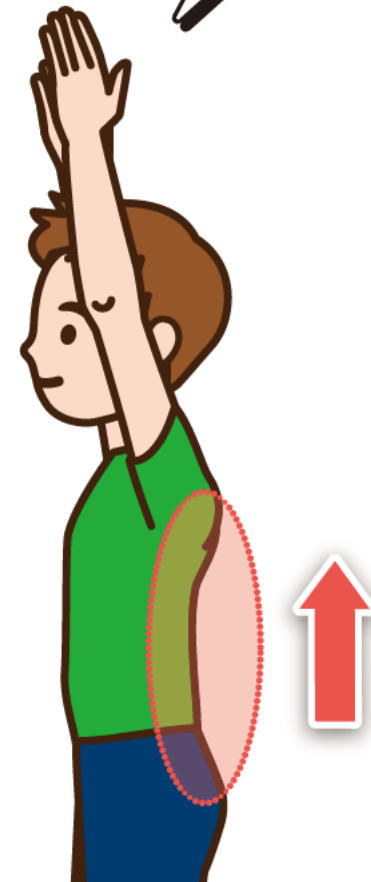
右左交互の臀部で前に進
みます。



身体が前後にふらつかないようにし、
両手をゆっくり上げて下ろします。



背中を伸ばしたまま、慣れたら立って行ってみましょう。

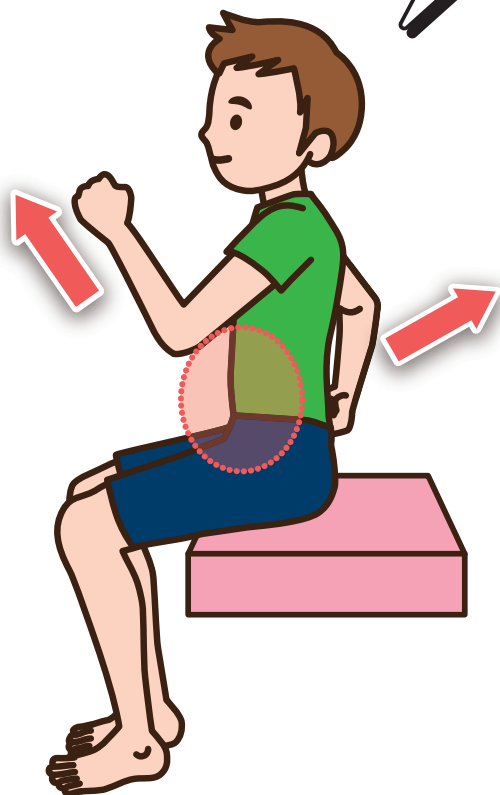


46

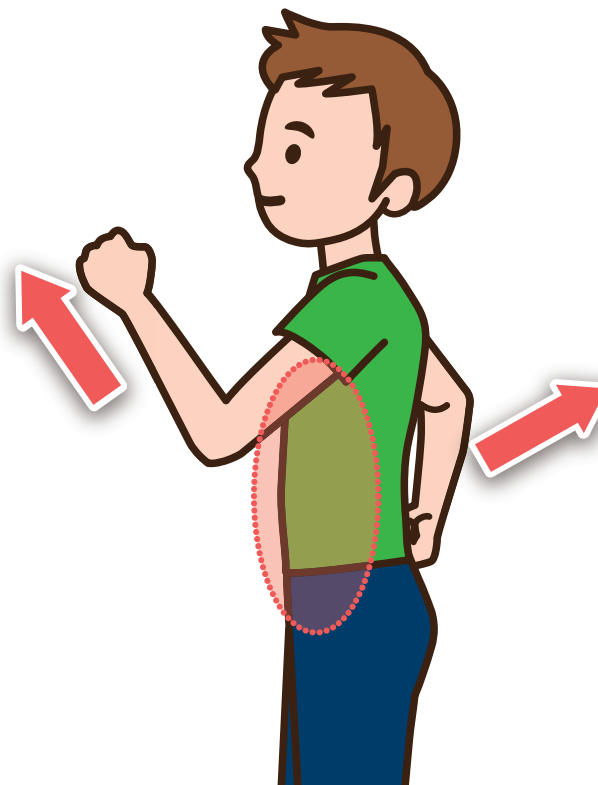
腕振り運動(内外腹斜筋)



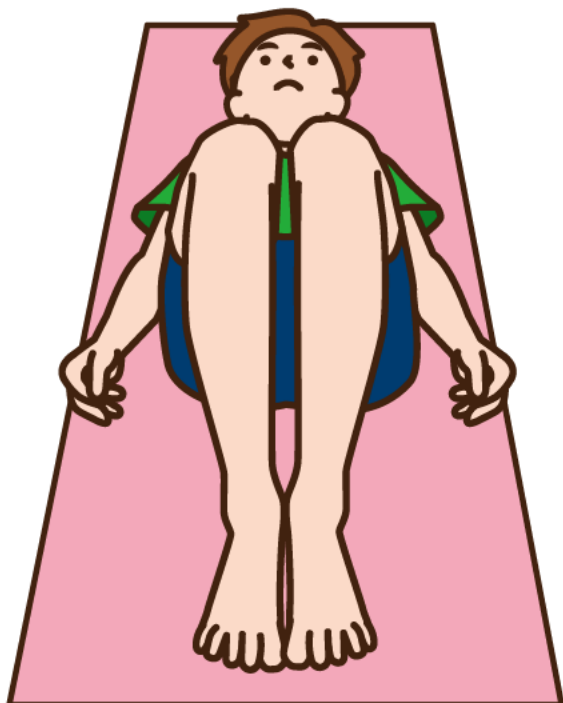
走る時のように両腕を振りま
す。体幹が反動で揺れない
ようにします。



慣れたら立って行ないましょう。
腰はまっすぐに起こします。



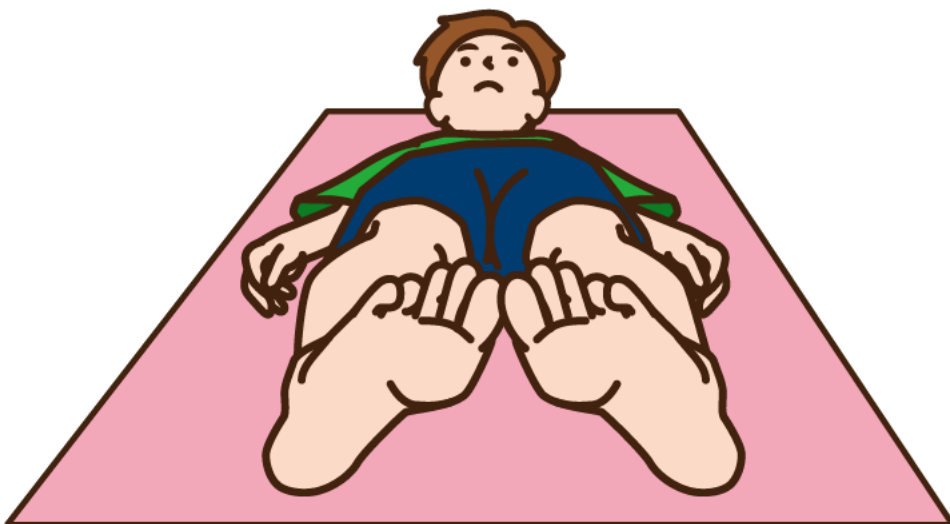
仰向けに寝て、両膝を立てます。



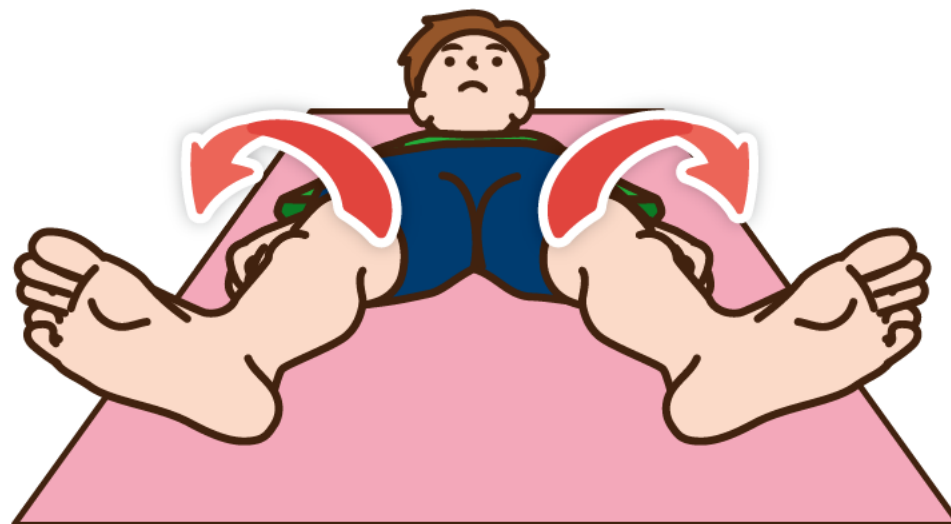
両膝を左右に開きます。



仰向けに寝て、両膝を伸ばします。

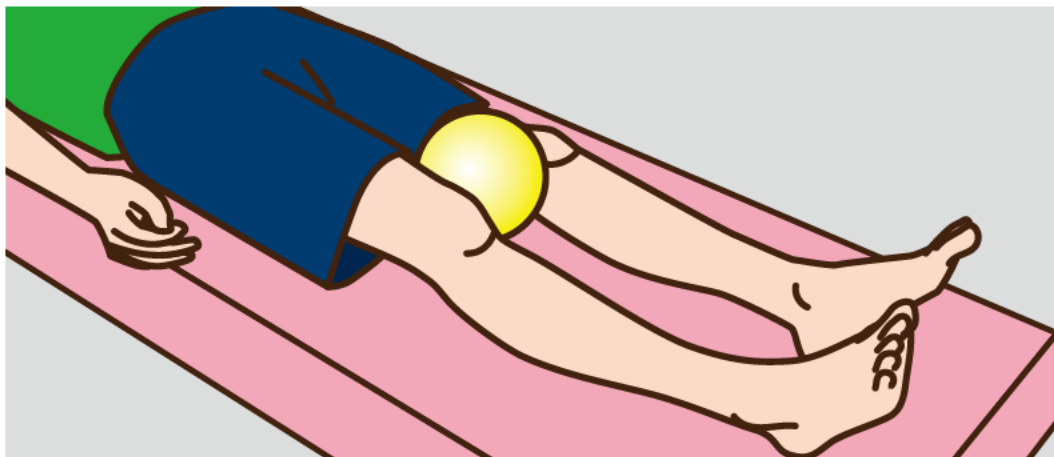


つま先を内外側にねじります。

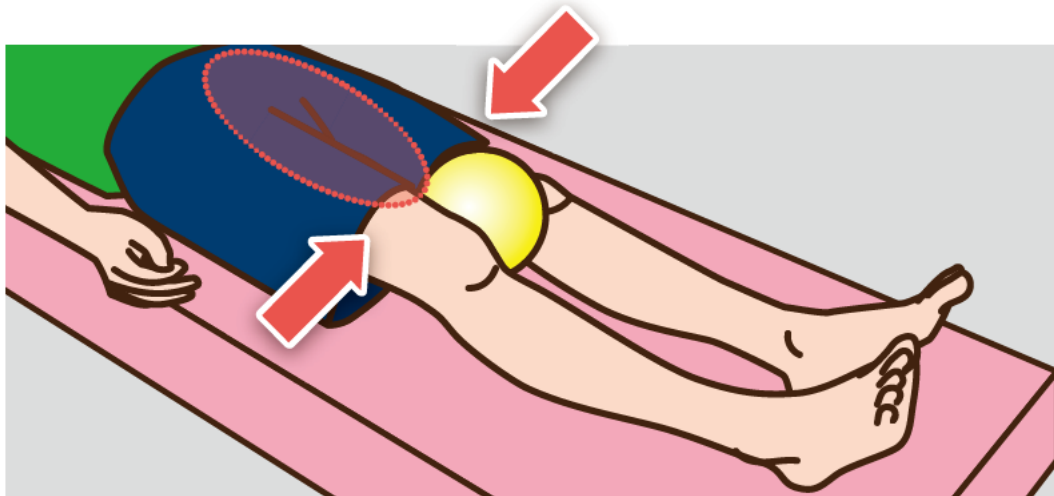


49

うちもも閉め運動(股関節内転筋)



仰向け又はうつぶせに寝て、両膝の内側の間にボールを挟みます。

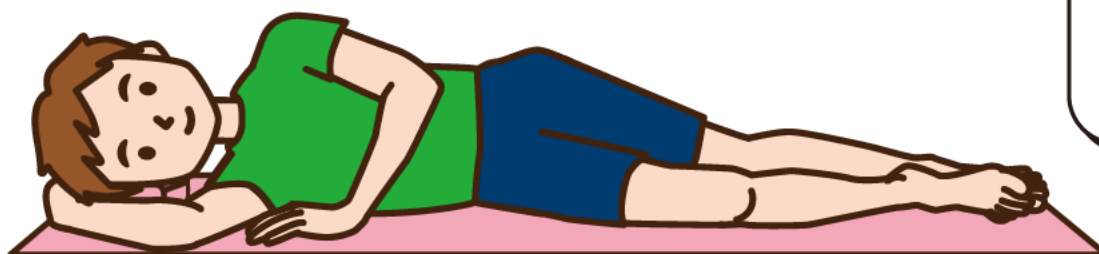


ボールを両膝で潰します。

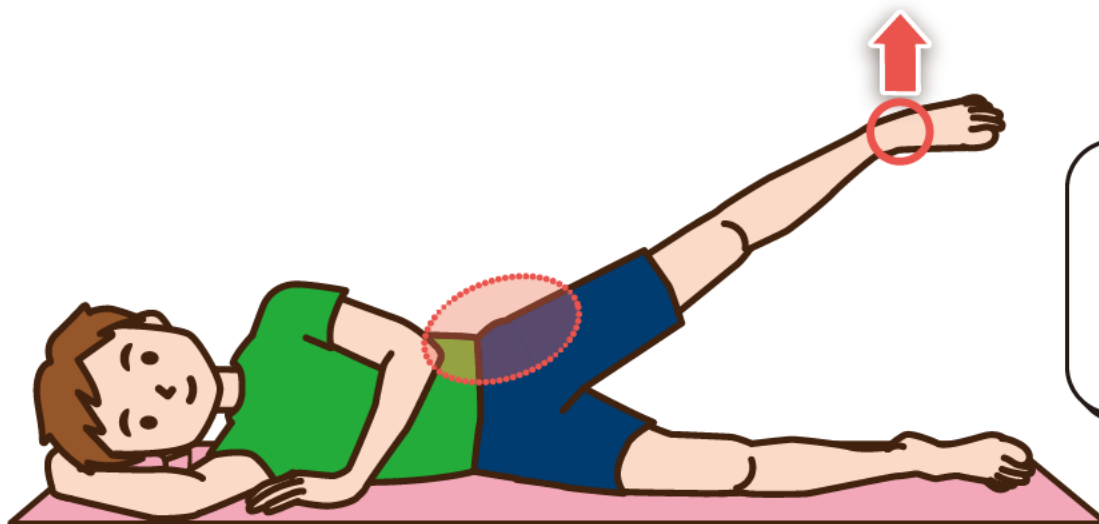
50

足上げ運動(中臀筋):横向き

★★



横向きに寝て、下側の膝を曲げて、安定させます。

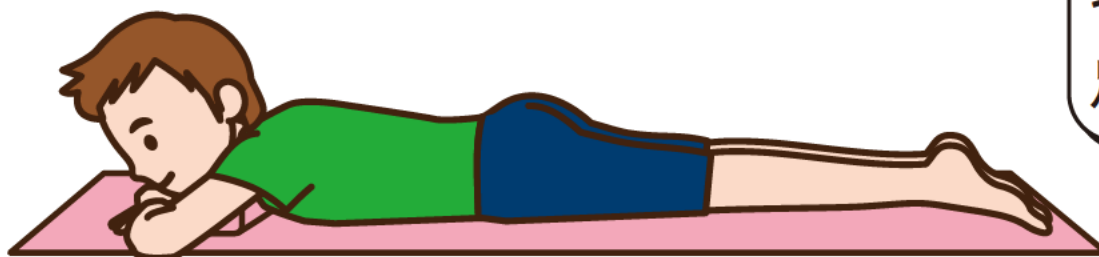


かかとから足を上げていきます。体が揺れないように気を付けましょう。

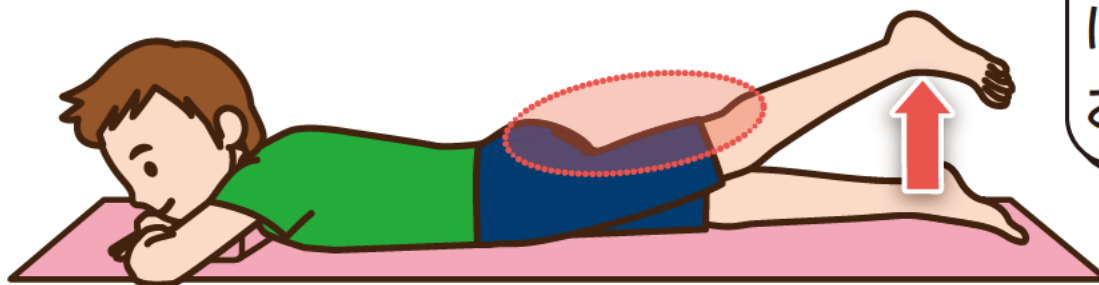
51

足上げ運動(大臀筋):膝伸ばし

★★



うつぶせで膝を伸ばして、足全体を持ち上げます。

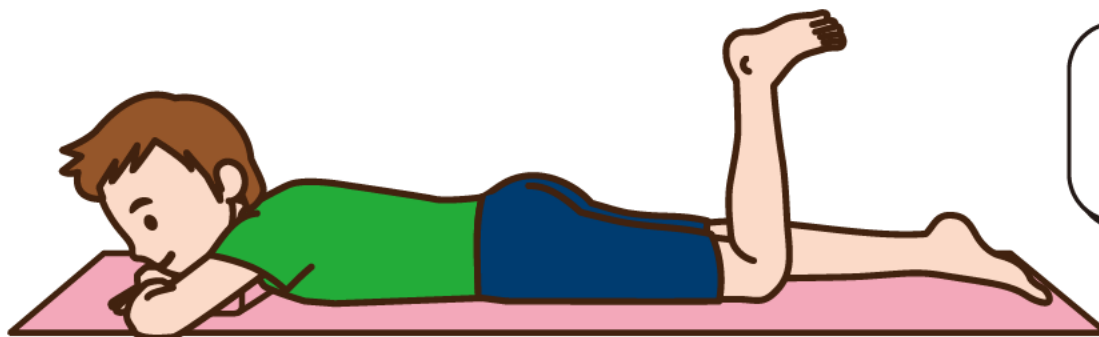


腰を反らさないように気を付けましょう。反りやすい方はお腹の下に枕を入れます。

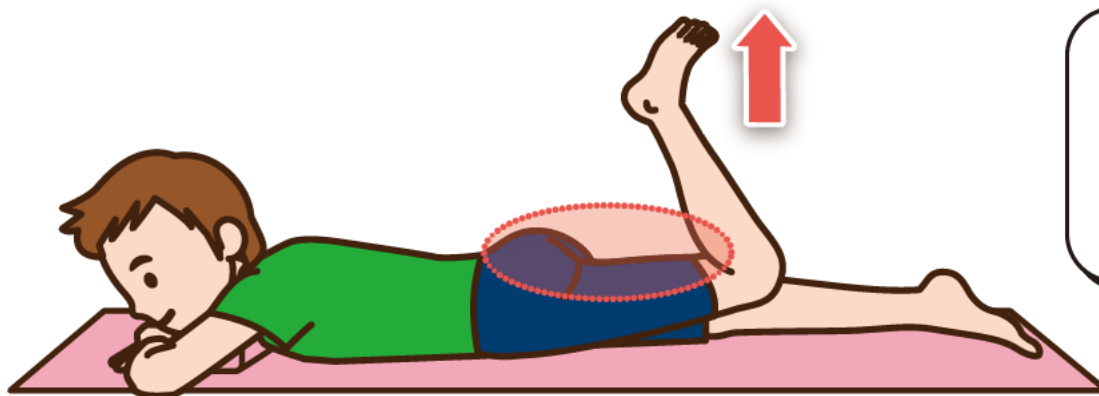
52

足上げ運動(大臀筋):膝曲げ

★★

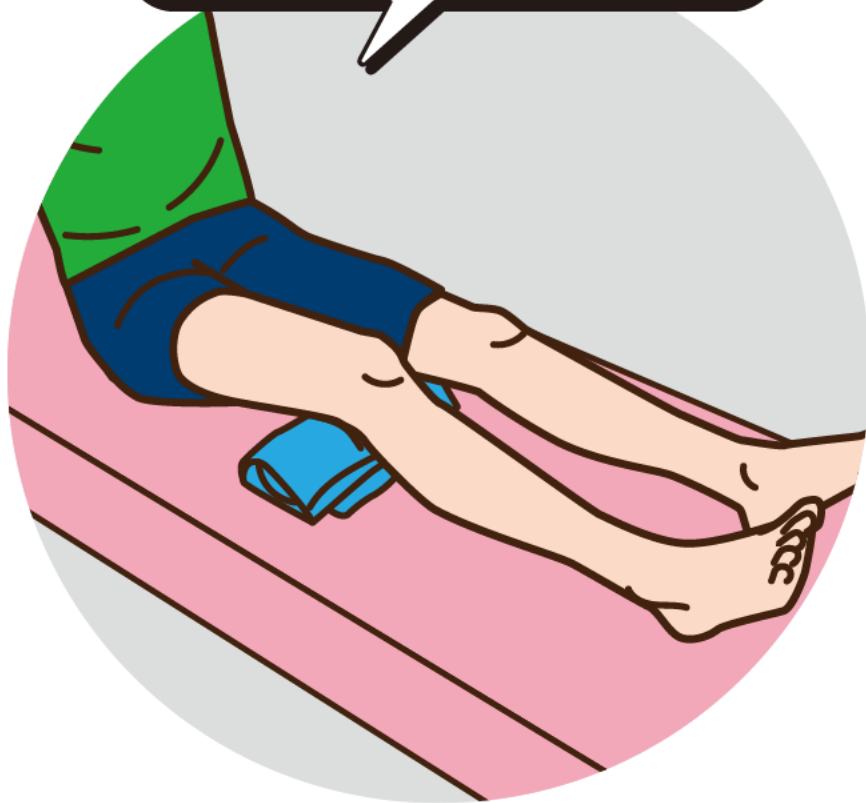


膝を曲げて、足全体を天井に向けて上げます。

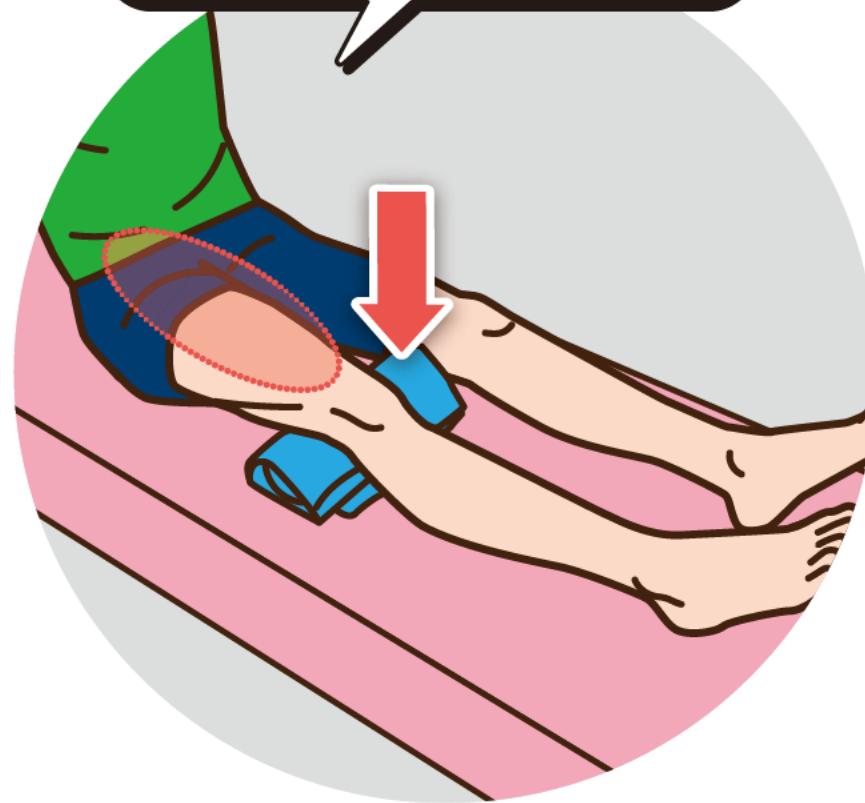


腰を反らないように気を付けましょう。反りやすい方はお腹の下に枕を入れます。

タオルを膝の下に入れ、
脚を伸ばして座ります。

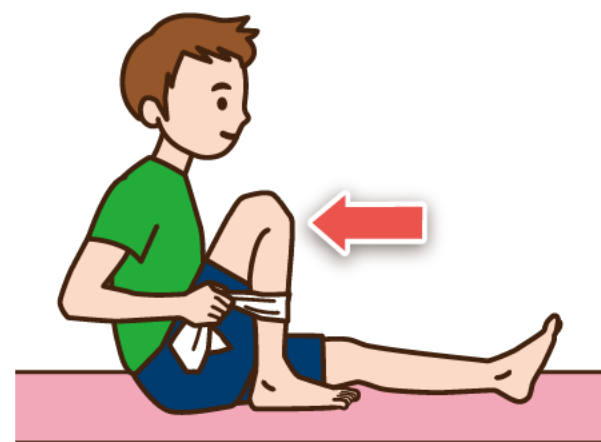
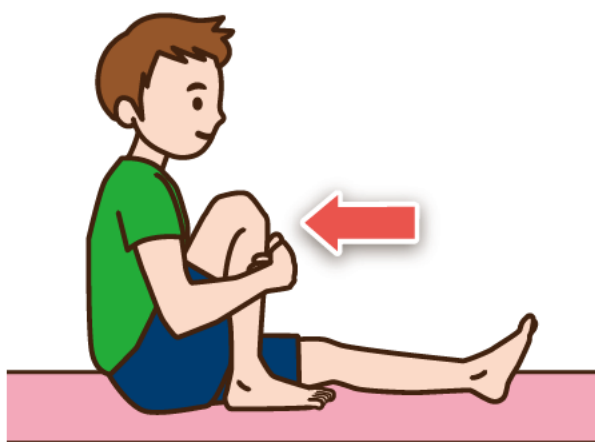


タオルを潰しながら膝を
伸ばします。



膝を曲げて座ります。
反対の脚は伸ばします。

膝を深く曲げます。タオル
を使っても良いです。



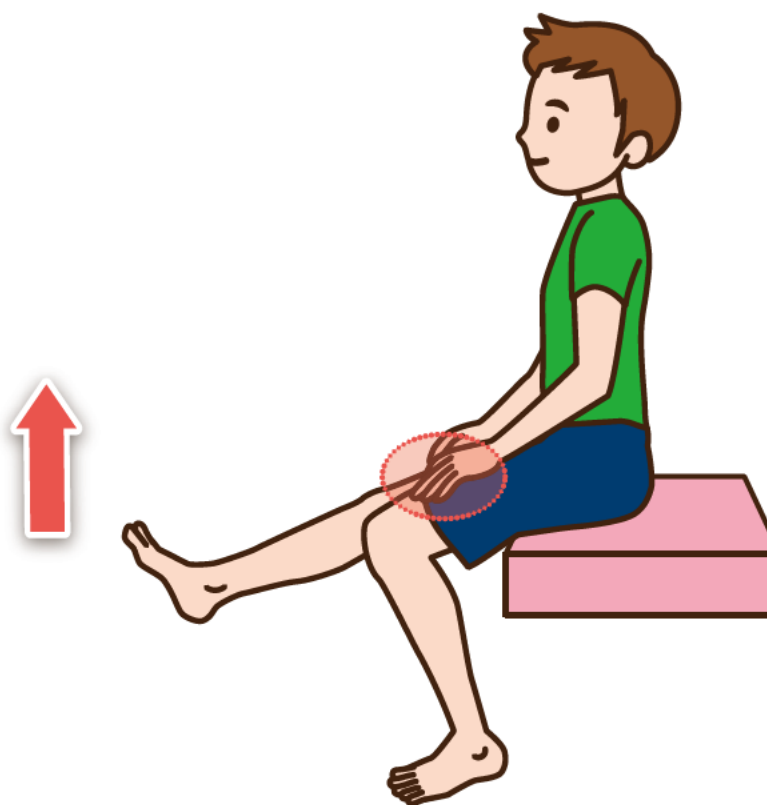
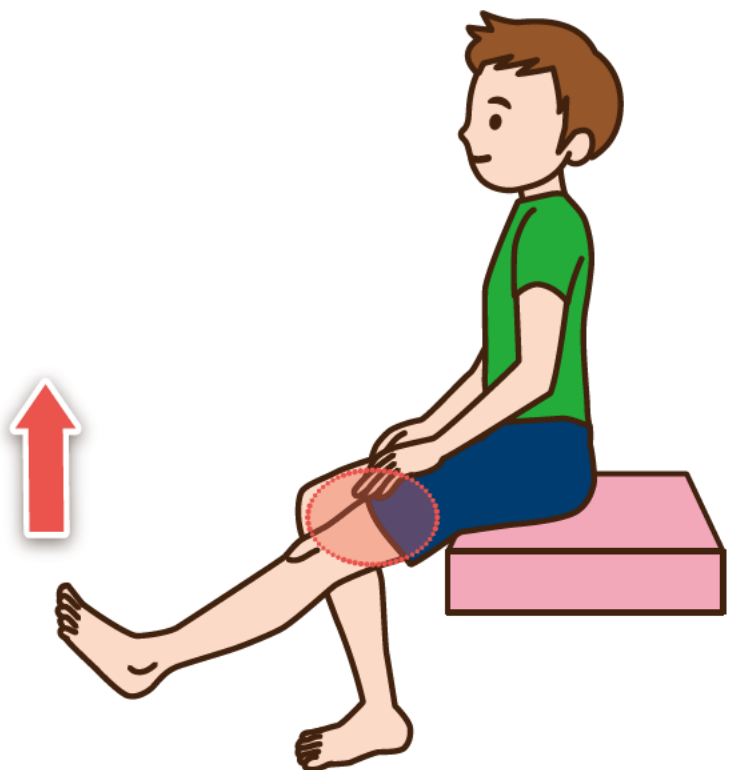
55

膝伸ばし運動(大腿四頭筋)



椅子に座ります。

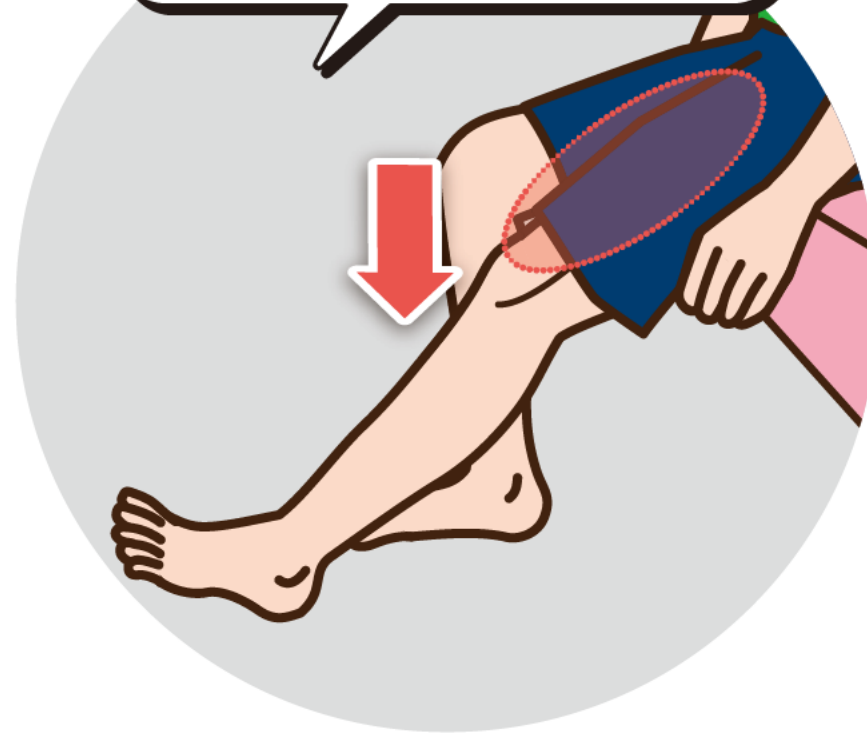
姿勢を正して片方ずつ、つま先を上げながら膝を伸ばします。



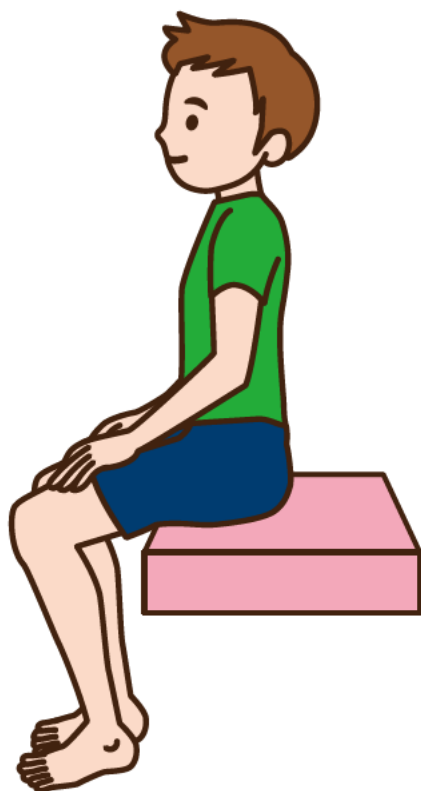
かかとを床につけて膝を軽く曲げて椅子に座ります。



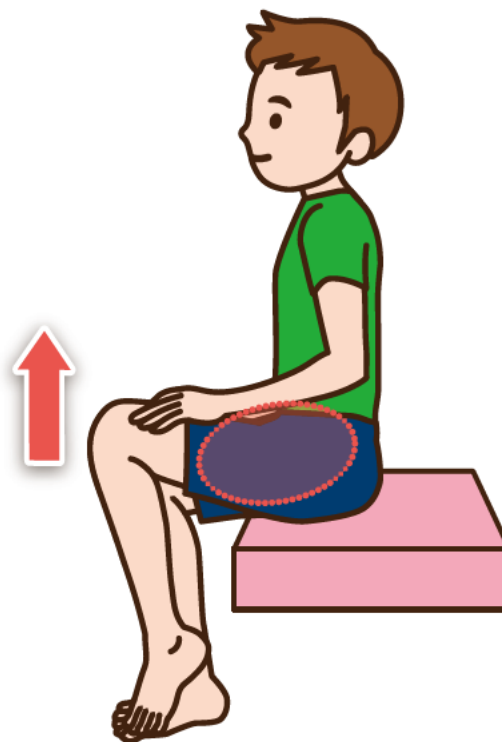
かかとをつけたまま、下に押しつけるように膝をしっかり伸ばします。



背中を起こして座ります。



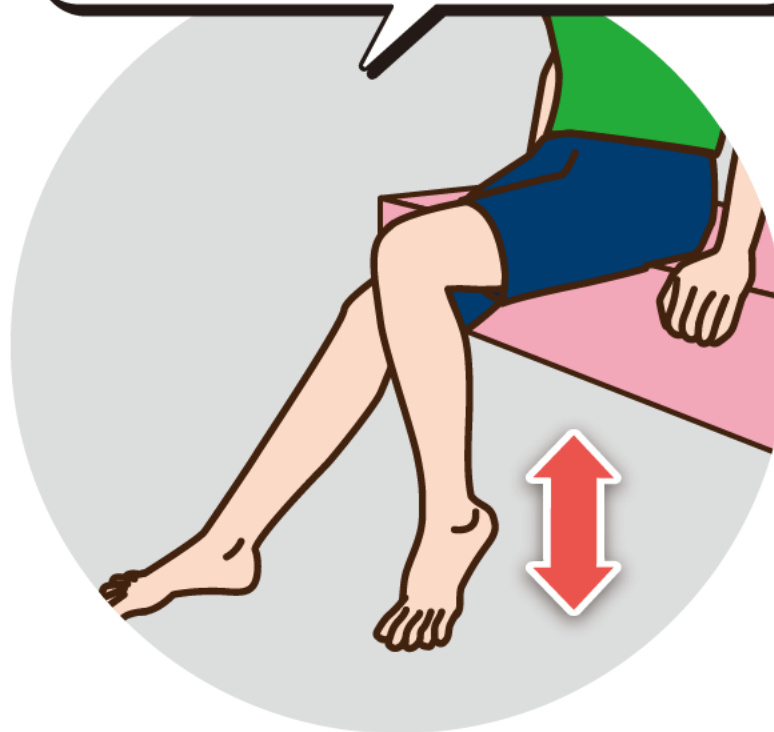
片足ずつ大腿部を上を持ち上げます。背中が丸くならないように気をつけましょう。



椅子に座り、股関節と膝関節を90度になるように曲げます。



かかとを上げ下げし、脚全体を貧乏ゆすりのように小さく揺らします。

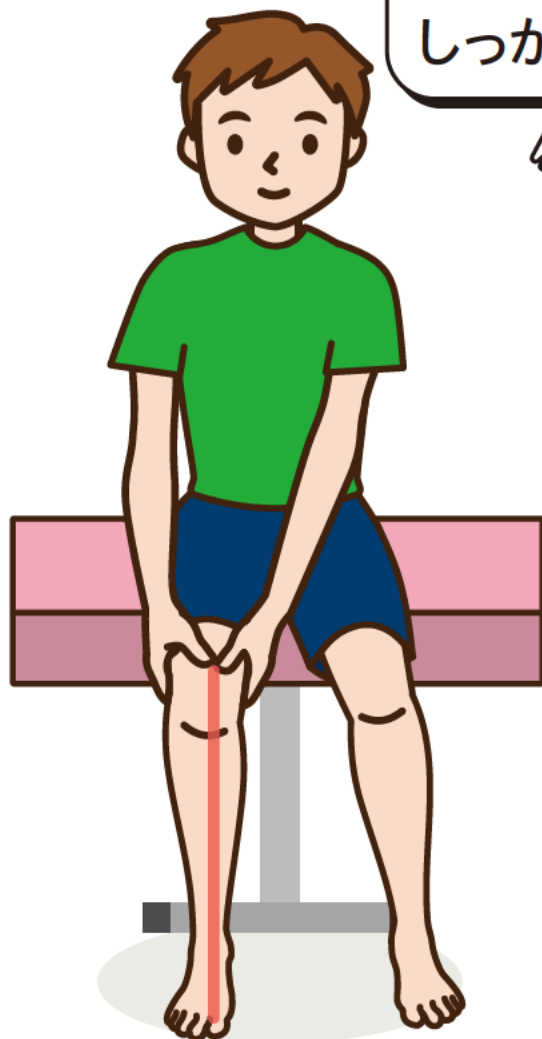


59

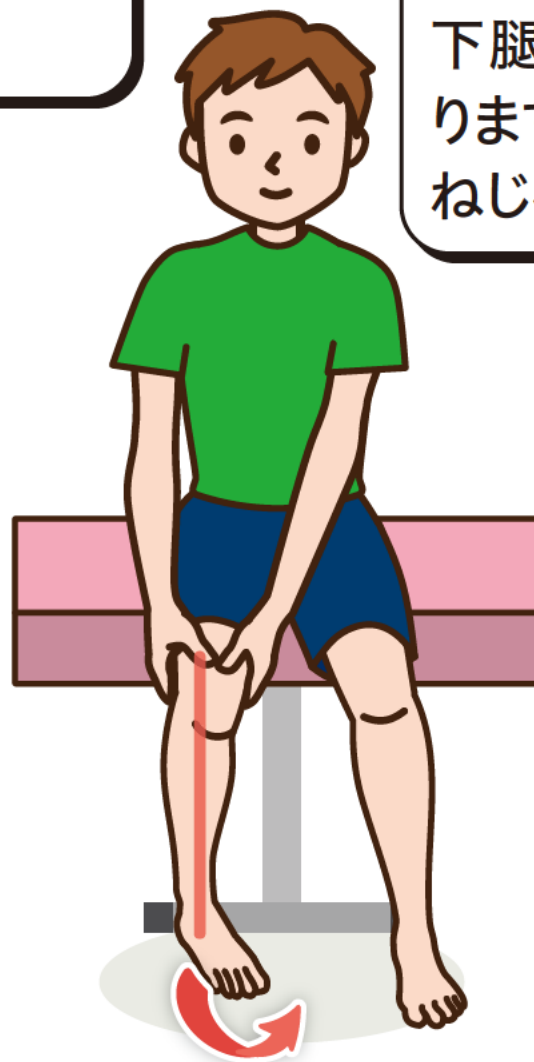
下腿のねじり運動(ハムストリングス)



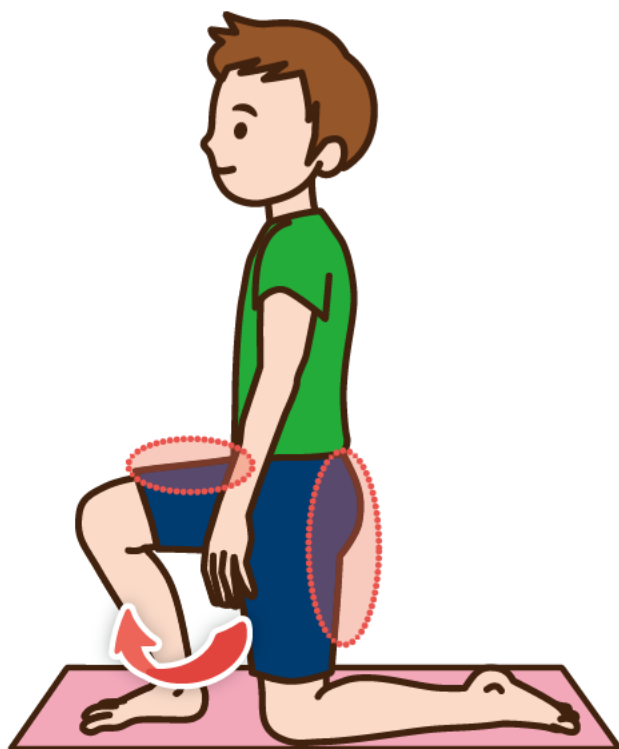
椅子に座り、大腿部を
しっかり持ちます。



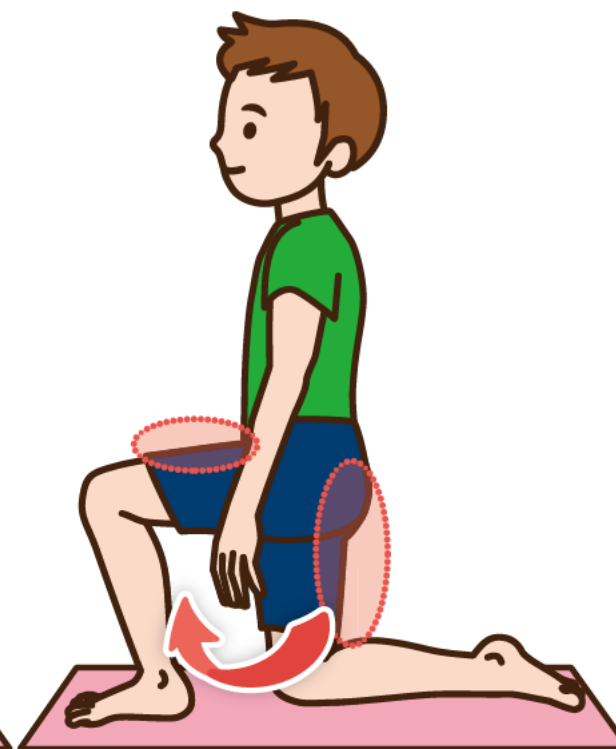
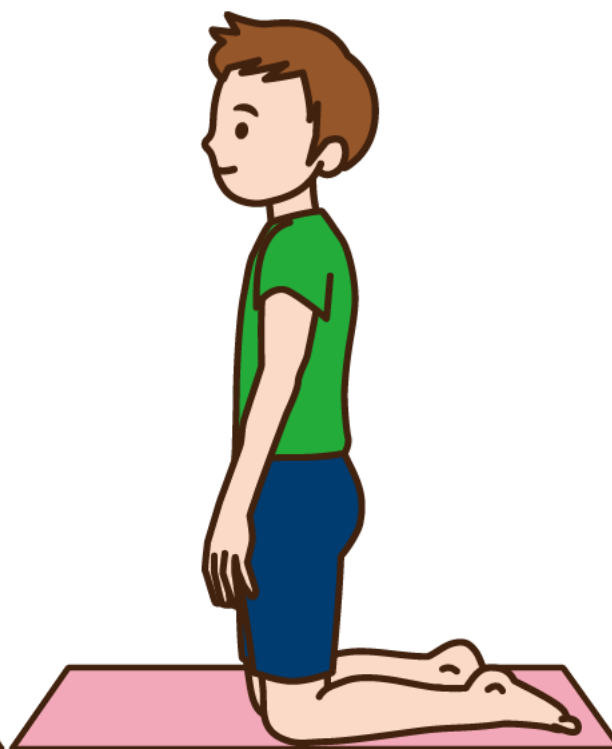
大腿部を動かさないで
下腿だけを内側にねじ
ります。つま先を内側に
ねじるように行います。



両膝を立てて、バランスをとります。



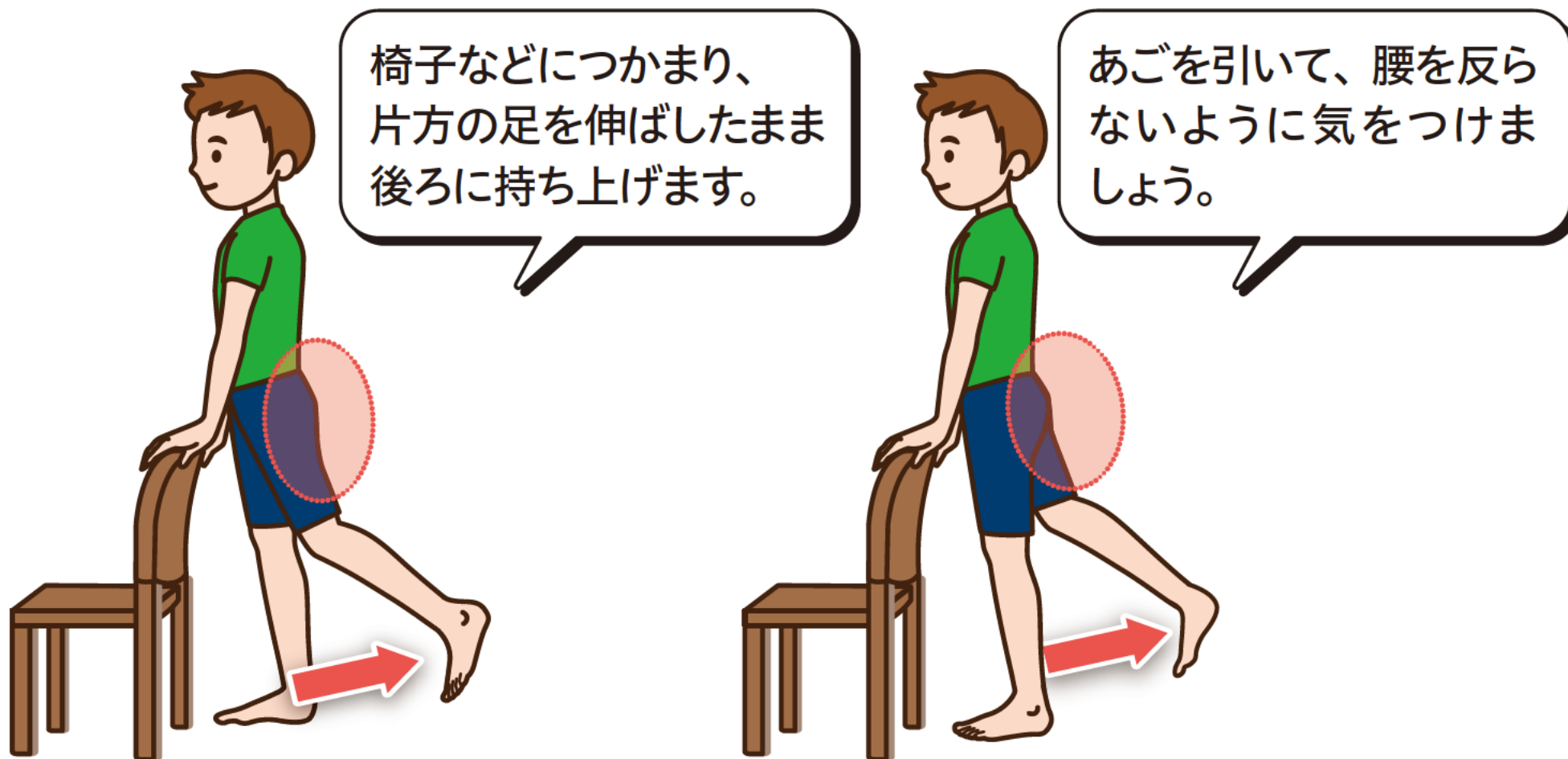
バランスを崩さないように片方ずつ膝を立てます。



61

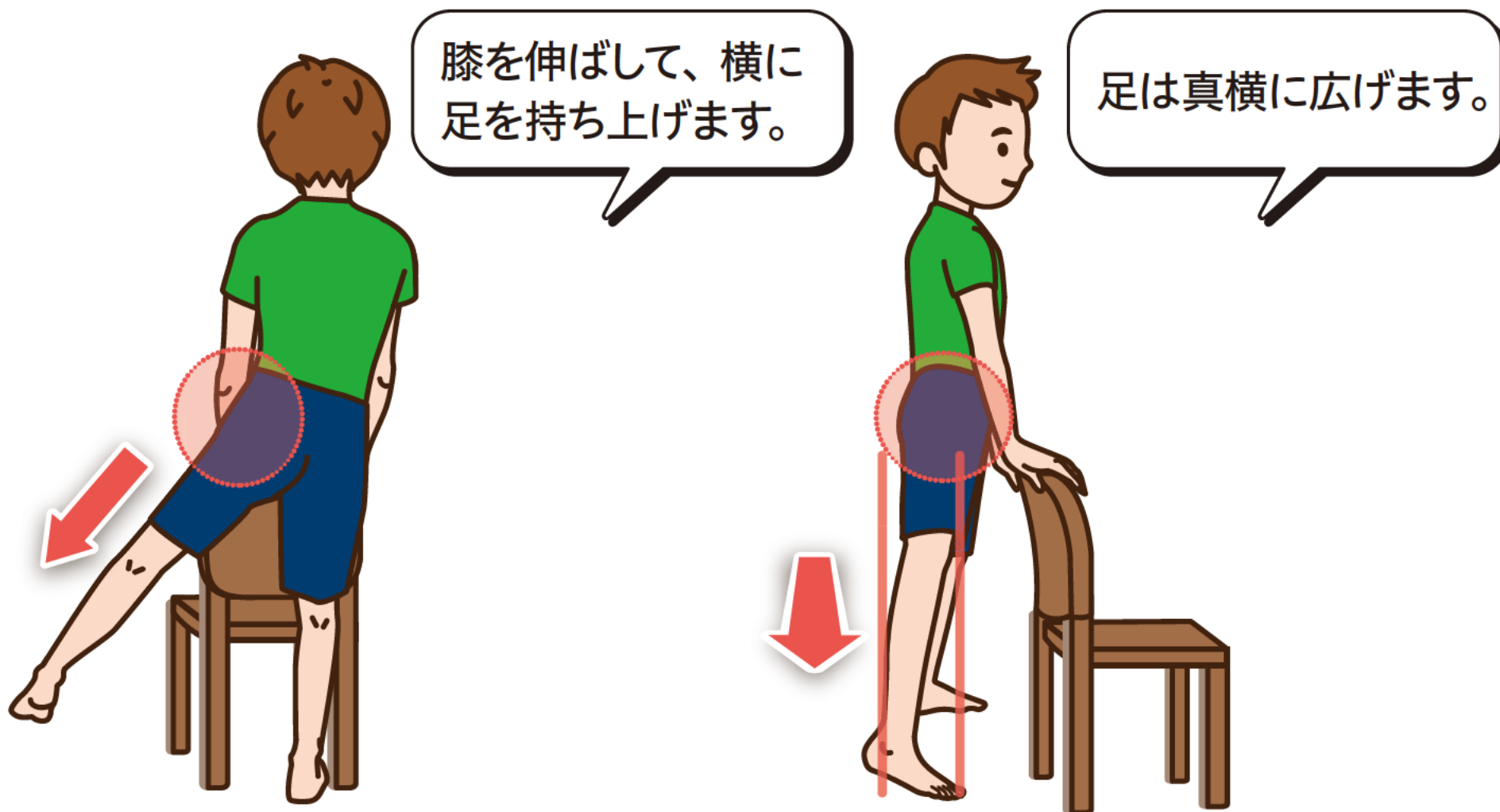
足上げ運動(大臀筋):立位

★★

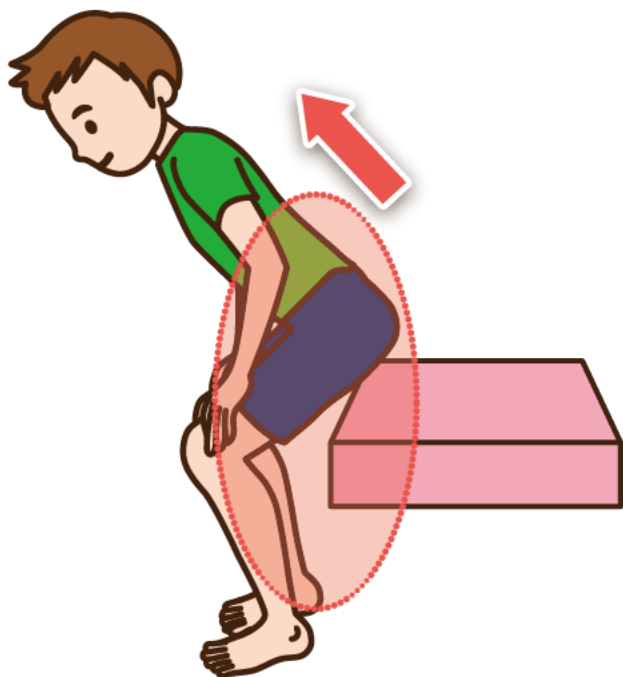


62

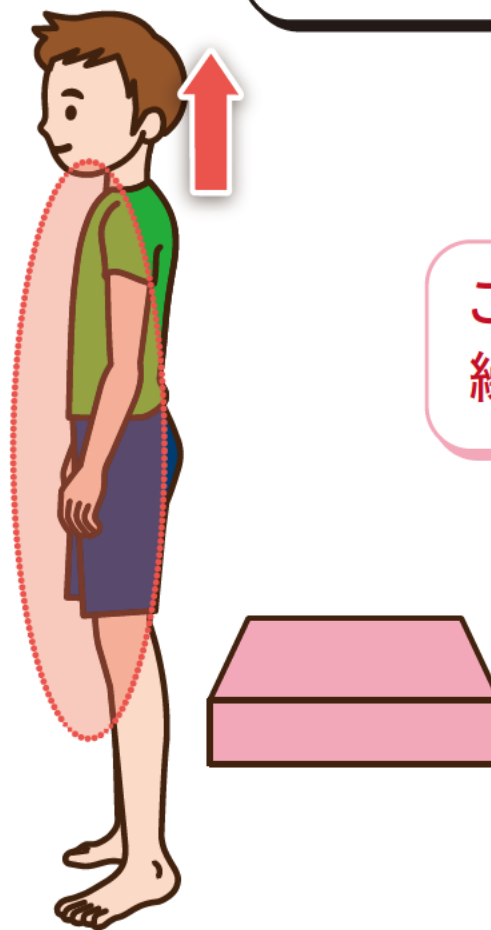
足開き運動(中臀筋)



肩幅程度に足を開いて、
ゆっくりとお尻を持ち
上げながら立ちます。



ゆっくりと前かがみにな
り、座ります。



この2つの動作を
繰り返しましょう。