


元気にイキイキと暮らすために

トレーニングをしましょう

簡単な足の運動

ご自宅で



※決して無理はせず、
できる回数を行ってください。
※休憩をしながら行ってください。

～転ばない体づくりをしましょう～

① 足を外に開く（おしりの筋肉を使う運動）

イスや机など安全なものに
必ずつかまりましょう。

つま先は正面に
向けます！



- ① 片足を外側に開き、ゆっくり戻します。
- ② 20 回繰り返します。
- ③ 反対の足も同じように行います。

座って行う方はコチラ！

体は正面に
向けます！



- ① 両足をそろえて座ります。
- ② 片足を開ける位置まで開き、戻します。
- ③ 20 回繰り返します。
- ④ 反対の足も同じように行います。

② つま先上げ（すねの筋肉を使う運動）

イスや机など安全なものに
必ずつかまりましょう。

かかととは床に
付けます！



- ① 片足を少し前に出します。
- ② つま先を高く上げ、ゆっくり下ろします。
- ③ 30 回繰り返します。
- ④ 反対の足も同じように行います。

座って行う方はコチラ！

かかととは床に
付けます！



- ① 足の裏を床に付けて座ります。
- ② 両足のつま先を同時に高く上げ、ゆっくり下ろします。
- ③ 50 回繰り返します。

③ 膝を持ち上げる（太ももの付け根の筋肉を使う運動）



- ① 両足で真っ直ぐ立ちます。
- ② 片側の膝を上げ、ゆっくり下ろします。
- ③ 20 回繰り返します。
- ④ 反対の足も同じように行います。



- ① 手はイスの上に置き、安全に座ります。
- ② 片側の膝を高く上げ、ゆっくり下ろします。
- ③ 20 回繰り返します。
- ④ 反対の足も同じように行います。

④ かかと上げ（ふくらはぎの筋肉を使う運動）



- ① 両足のかかとを同時に上げ、ゆっくり下ろします。
- ② 30 回繰り返します。



- ① 両足のかかとを同時に上げ、ゆっくり下ろします。
- ② 50 回繰り返します。

□月

月を
書いてください



運動できた日を

チェックしましょう



トレーニングできた日に○印を付けてください。



できたら○印

日付を
書いてください

日	月	火	水	木	金	土



翌月は新しい紙を“**まちかど保健室**”に取りに来ててくださいね!!

お待ちしております😊

