

# 運動能力向上と 足の衛生状態改善コース

## 自宅でできるエクササイズ！



Special Olympics  
**FUNfitness**





# 運動能力を高めよう！

運動能力が下がると…

- ・基礎的な運動能力が下がると、  
スポーツで思うような**プレー**ができなくなったり  
**疲れ**やすくなったりします
- ・若いときに運動能力が低いと、  
おじさん、おばさんになった時に、  
**転び**やすくなったり、**ケガ**をしやすくなります。



運動能力を高めるために、日々運動をしましょう！

- ・運動能力を高めるためには、SOのスポーツプログラムだけでなく、  
自宅でも日々運動することがおすすめです。
- ・日々運動すると、**運動能力が高まる**だけでなく、  
**肥満や生活習慣病の予防**も期待できます。





# 運動能力を高めよう！

## 自宅での運動プログラム

- ・今回紹介する運動プログラムは、「**トレーニング**」と「**ストレッチ**」があります
- ・2週間ごとに、新しいトレーニングとストレッチを**それぞれ1種目ずつ**取り組みます
- ・毎日、トレーニングとストレッチを**1セットずつ**行います
- ・はじめにトレーニングをやり、次にストレッチをやります
- ・「**トレーニング**」では、指定された回数(10回または5回)が目標ですが、たとえ達成できなくても、**安定して実施できる回数まで**がんばりましょう(カレンダーに回数を記録します)
- ・運動プログラムが終わったら、**カレンダーにチェック**しましょう



第1~2週トレーニング(カーフレイズ)  
<https://youtu.be/IR-cBHVOUic>



第7~8週トレーニング(レッグレイズ)  
<https://youtu.be/owbBY7jskM8>



第1~2週 ストレッチ(ふくらはぎ)  
<https://youtu.be/rr7tuq6Whwx>



第7~8週 ストレッチ(太もも後部①)  
<https://youtu.be/lobkI087oLo>



第3~4週トレーニング(スクワット)  
<https://youtu.be/CiUSu1zAfmo>



第9~10週トレーニング(マウンテンクライマー)  
<https://youtu.be/AScJbPRzeHE>



第3~4週 ストレッチ(太もも前部)  
<https://youtu.be/N9u7-TiFIAQ>



第9~10週 ストレッチ(太もも後部②)  
<https://youtu.be/2wM47RhK6jo>



第5~6週トレーニング(クランチ)  
[https://youtu.be/n7mjMp6V\\_wU](https://youtu.be/n7mjMp6V_wU)



第11~12週トレーニング(ニーアッフ・ダウン)  
<https://youtu.be/Veyf6lIV0ZI>



第5~6週 ストレッチ(股関節周辺)  
<https://youtu.be/irxTZrd-rcg>



第11~12週 ストレッチ(おしり)  
<https://youtu.be/FwcQD8JmEBc>

第1~2週

# トレーニング(カーフレイズ)



① かかとを上げる



② かかとを下げる

## 方法

- ①3秒かけて、かかとを上げる
- ②3秒かけて、かかとを下げる

## 回数

10回 1セット

## ポイント

- ・ヒザをまげない(右図)
- ・かかとを下げた時に、床に着いてもいいが、できるだけ、床にかかとうが着かないようにする
- ・10回のあと、余裕があれば、1秒のペースでさらに4回行う



ダメな例

第1~2週



# ストレッチ(ふくらはぎ)



## 方法

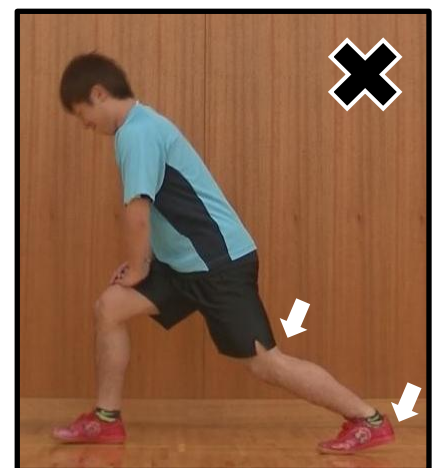
- ①前後に脚を開く
- ②太ももに両手を置く
- ③上体をやや前に傾け、ふくらはぎを伸ばす

## 回数

1回 20秒 左・右それぞれ

## ポイント

- ・後ろ足のかかとが浮かない(右図)
- ・ヒザをまげない(右図)
- ・両方のつま先は、ヒザの向きに合わせる

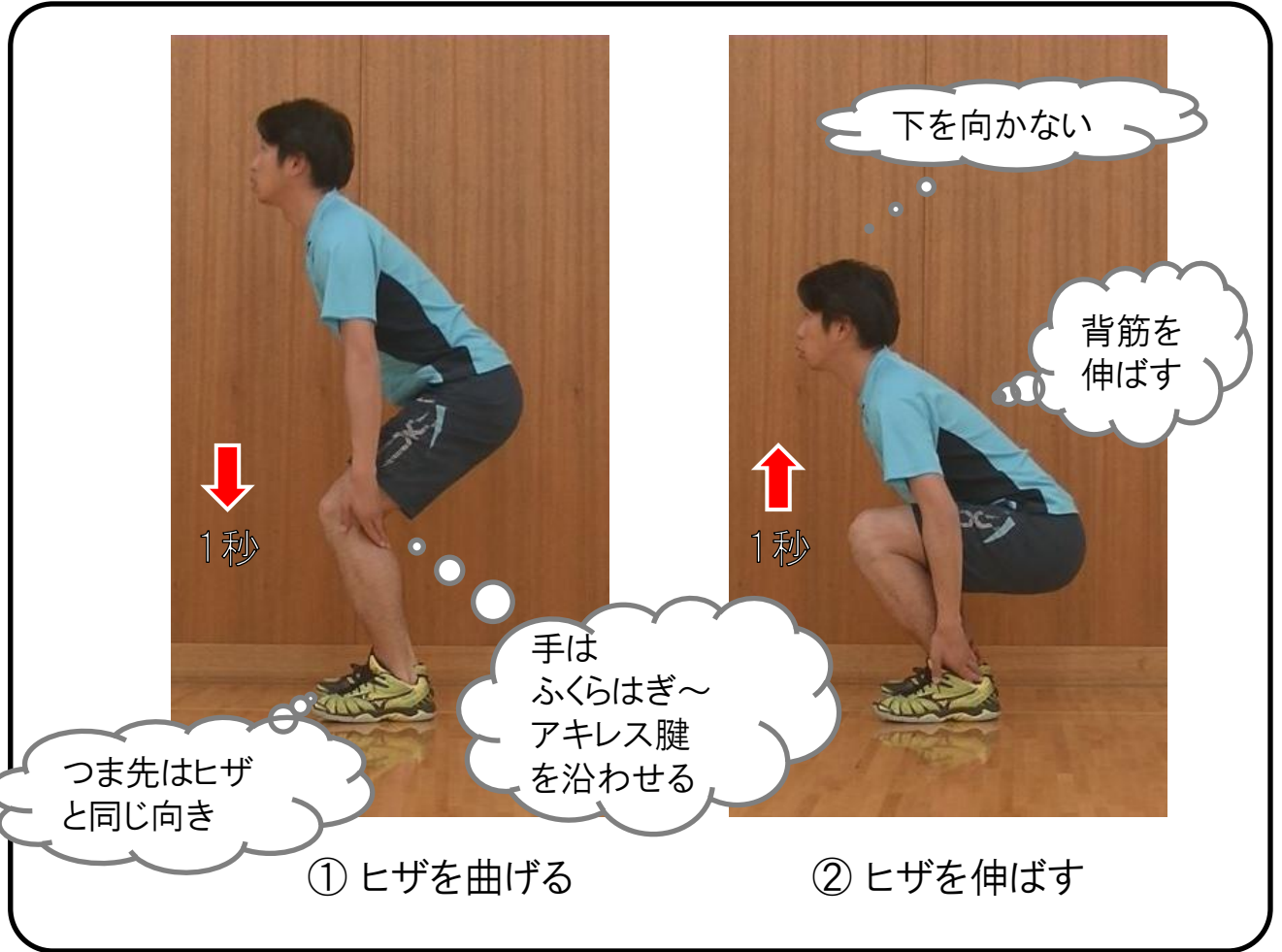


ダメな例

※ヒザを曲げて行うストレッチもありますが、今回はふくらはぎの筋群を伸ばすためにヒザを伸ばすタイプを採用しました

# 第3~4週

## トレーニング(スクワット)



### 方法

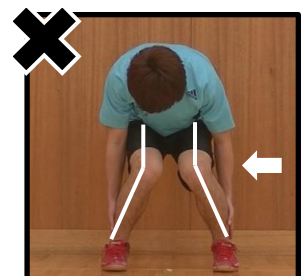
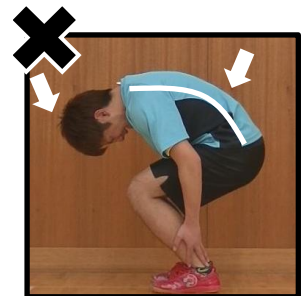
- ① 1秒かけて、ヒザを曲げる
- ② 1秒かけて、ヒザを伸ばす

### 回数

10回 1セット

### ポイント

- ・ヒザの向きはつま先と同じ方向にする  
(内また、ガニまたにしない: 右図)
- ・手はふくらはぎ～アキレス腱を沿わせる



ダメな例



# ストレッチ(太もも前側)



下を向かない

上体をおこす

ヒザは床につけても  
つけなくてもOK

かかとはい  
つけない

つま先は  
ヒザと同じ向き

ストレッチ

## 方法

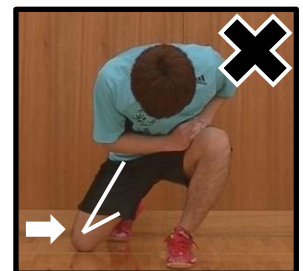
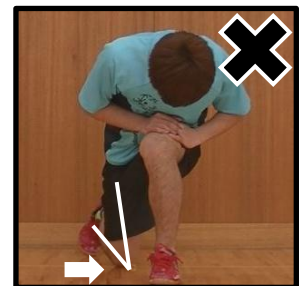
- ①前後に脚を開く
- ②両手を太ももに置く
- ③上体をおこし、太ももの前側を伸ばす

## 回数

1回 20秒 左・右それぞれ

## ポイント

- ・上体をおこす(前に倒さない:右図)
- ・ヒザの向きはつま先と同じ方向にする  
(内また、ガニまたにしない:右図)



ダメな例



# トレーニング(クランチ)

背中を丸めるように

ヒジは伸ばしたまま  
前腕をヒザの上で  
沿わせる



足は床から  
浮かないように

① 上体を前に倒す

② 上体をもとの位置に戻す

## 方法

- ① 3秒かけて、上体を前に倒す  
(ヒジがヒザの上にくるまで)
- ② 3秒かけて、上体をもとの位置に戻す  
(手首がヒザの上にくるまで)

## 回数

10回 1セット

## ポイント

- ・前後の移動量の目安は、前腕(手首～ヒジ)がヒザの上を沿う距離
- ・前腕をヒザの上におき、ヒザから腕が離れないようにする(右図)
- ・上体を丸めるように、前に倒す
- ・足が床から離れないようにする(右図)
- ・10回のあと、余裕があれば、1秒のペースでさらに4回行う



ダメな例





# ストレッチ(股関節周辺)



## 方法

- ①すねを両手でもつ
- ②ヒザを胸にゆっくり引き寄せる

## 回数

1回 20秒 左・右それぞれ

## ポイント

- ・ヒザは床から浮かさない(右図)
- ・すねを両手でもつのが難しい場合は、太ももの後ろ側をもち、頭側へ引き寄せましょう(右図)



ダメな例





# トレーニング(レッグレイズ)

背中  
は床から  
浮かないように

支える脚は  
ヒザを直角に曲げる



① 片側のヒザを頭側に引き寄せる

3秒

支える足は床から  
浮かないように



② 引き寄せたヒザをもとの位置に戻す

## 方法

- ①ヒザを3秒かけて、頭側に引き寄せる
- ②3秒かけて、引き寄せたヒザをもとの位置に戻す

## 回数

5回 1セット 左・右それぞれ

## ポイント

- ・仰向けになり、片方のヒザを直角に曲げる
- ・背中が反って浮かないようにする
- ・支える側の足は床から浮かないようにする
- ・簡単すぎる(もっとハードなトレーニングをしたい)という場合には、ヒザを伸ばしたまま、足の上げ下げをしましょう(右図)

簡単すぎると感じる場合





# ストレッチ(太もも後側①)



もっとできる場合はコレ！



## 方法

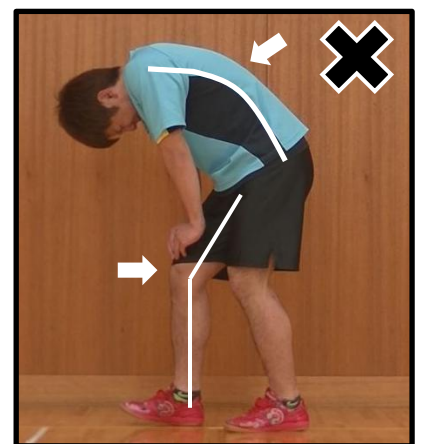
- ①前後に脚を開き、前側のつま先を上げる
- ②両手を太ももに置く
- ③上体を倒し、太ももの後側を伸ばす

## 回数

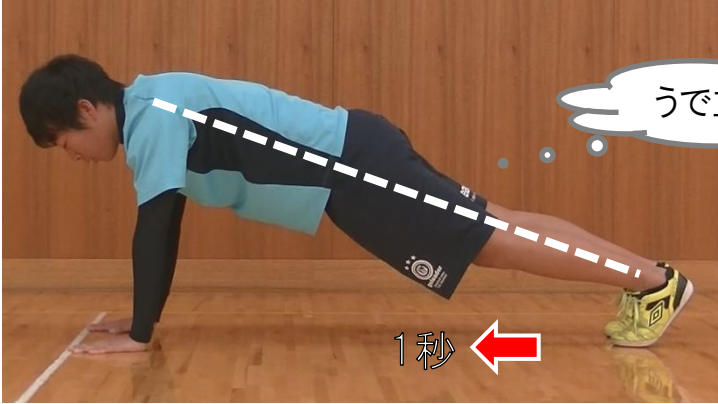
1回 20秒 左・右それぞれ

## ポイント

- ・背中を丸めない(右図)
- ・前に出した脚のヒザを伸ばす(右図)
- ・もし、もっとできる場合には、  
両手をつま先あるいは足首に置いて、ストレッチをしましょう



ダメな例



うで立ての姿勢から

① 片側の足を前に出す

足を前に出す時は  
手の外側へ



足は  
おしりより前に

② 前に出した足をもとの位置に戻す



方法

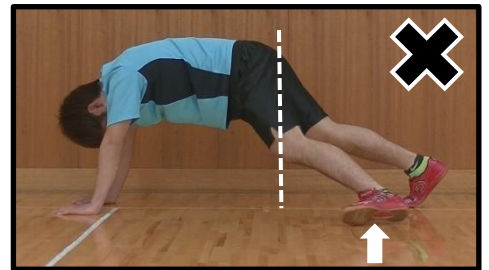
- ①足を1秒で、前に出す
- ②その後1秒で、足をもとの位置に戻す

回数

左右交互に計10回 1セット

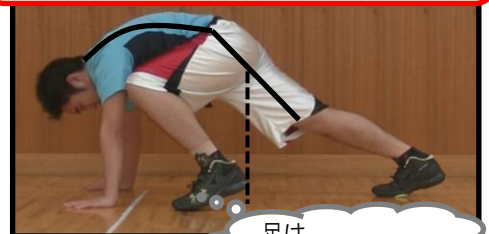
ポイント

- ・足を前に出す時にヒザを曲げる
- ・足はおしりより前に出す(右図)
- ・足は手よりも外側に出す
- ・ヒザの向きはつま先と同じ方向にする
- ・うで立ての姿勢が難しい場合は、少し腰を上げた状態でもOK



ダメな例

うで立ての姿勢が難しい場合



足は  
おしりより前に



# ストレッチ(太もも後側②)



## 方法

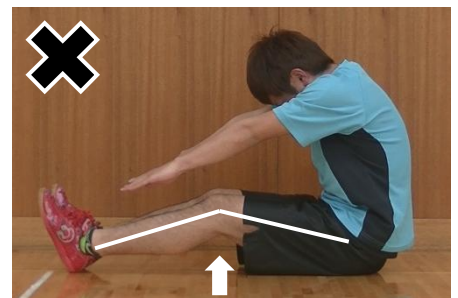
- ①両足を伸ばして座る
- ②両手をヒザあるいはすねに置く
- ③上体を倒し、太ももの後側を伸ばす

## 回数

1回 20秒 左・右それぞれ

## ポイント

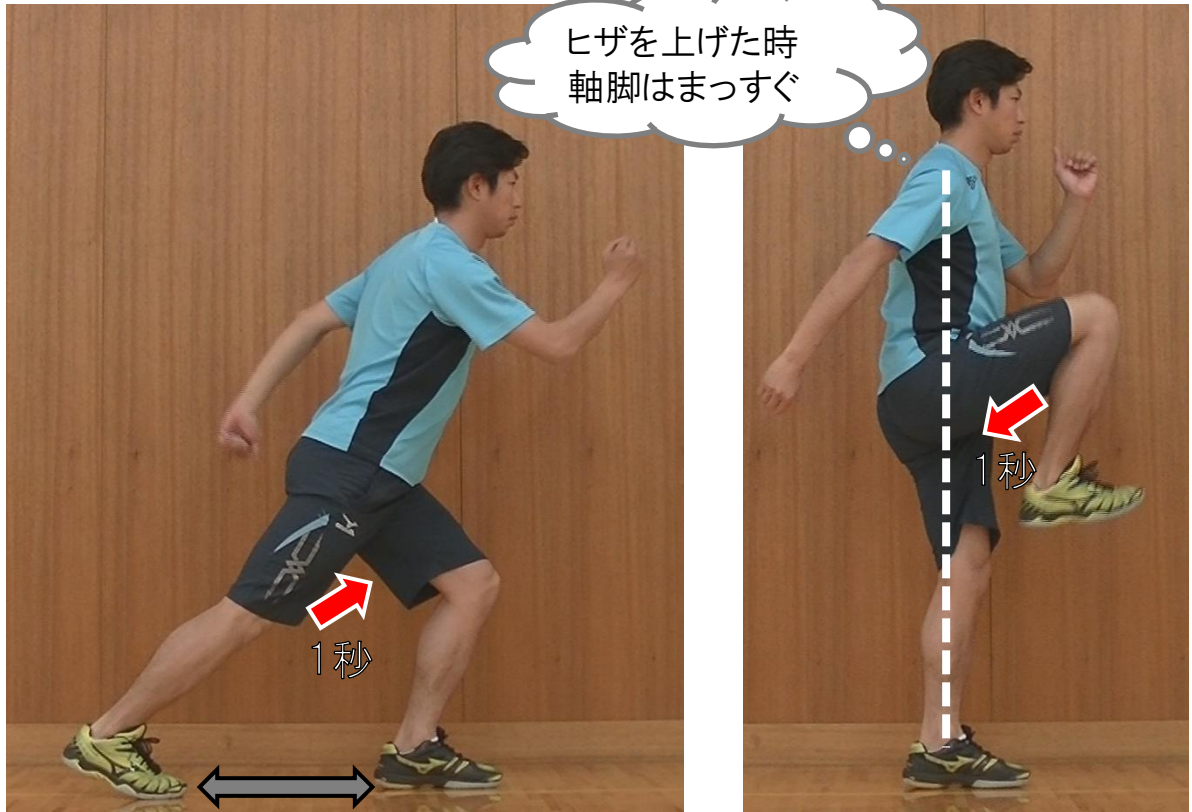
- ・前に出した脚のヒザを伸ばす(右図)
- ・もし、もっとできる場合には、両手をつま先あるいは足首に置いて、ストレッチをしましょう



ダメな例

第11~12週

# トレーニング(ニーアップ・ダウン)



足を開く幅は、くつ1~1.5足分

① 片側のヒザを斜め前に引き上げる

② 足をもとの位置に戻す

## 方法

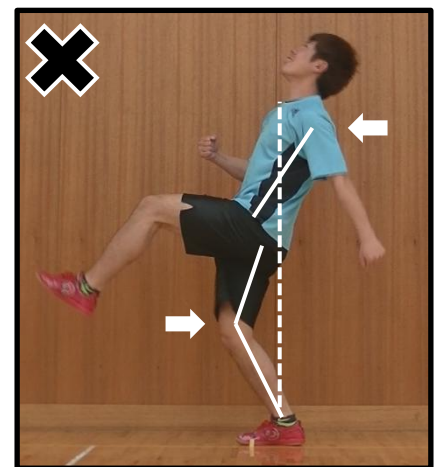
- ①ヒザを1秒で、斜め前に引き上げる
- ②その後1秒で、足をもとの位置に戻す

## 回数

10回 1セット 左・右それぞれ

## ポイント

- ・足を前後に開く幅は、くつ1~1.5足分程度とし、開きすぎない
- ・ヒザを引き上げる時に、軸脚をまっすぐ上に伸ばす(右図)
- ・上体を後ろに反らさない(右図)
- ・不安定な場合は、イスや壁に手をそえて行うこともOK



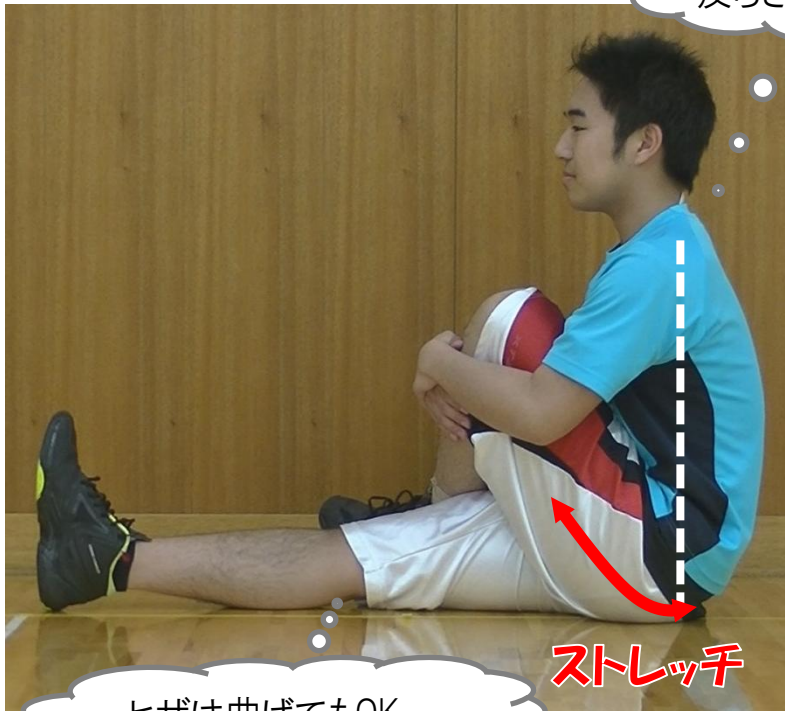
ダメな例

第11~12週

# ストレッチ(おいしい)



上体を後ろに  
反らさない



ヒザは曲げてもOK

## 方法

- ①片脚を交差させて座る
- ②両手ですねとももを抱きかかえる
- ③上体をおこし、おしりを伸ばす

## 回数

1回 20秒 左・右それぞれ

## ポイント

- ・上体を後ろに反らさない(右図)



ダメな例

# カレンダーにチェックしよう！



- ・トレーニングはしましたか？  
→トレーニングをしたらカレンダーに、  
運動した回数(くりかえした回数)を記入しましょう
  - ・ストレッチはしましたか？  
→ストレッチをしたらカレンダーに○を記入しましょう
- ※トレーニングやストレッチをしなかった日は×をつけましょう

1週目	トレーニング	1	2	3	4	5	6	7
	ストレッチ	1	2	3	4	5	6	7
2週目	トレーニング	1	2	3	4	5	6	7
	ストレッチ	1	2	3	4	5	6	7
3週目	トレーニング	1	2	3	4	5	6	7
	ストレッチ	1	2	3	4	5	6	7
4週目	トレーニング	1	2	3	4	5	6	7
	ストレッチ	1	2	3	4	5	6	7
5週目	トレーニング	1	2	3	4	5	6	7
	ストレッチ	1	2	3	4	5	6	7
6週目	トレーニング	1	2	3	4	5	6	7
	ストレッチ	1	2	3	4	5	6	7





7週目	トレーニング	1	2	3	4	5	6	7
	ストレッチ	1	2	3	4	5	6	7
8週目	トレーニング	1	2	3	4	5	6	7
	ストレッチ	1	2	3	4	5	6	7
9週目	トレーニング	1	2	3	4	5	6	7
	ストレッチ	1	2	3	4	5	6	7
10週目	トレーニング	1	2	3	4	5	6	7
	ストレッチ	1	2	3	4	5	6	7
11週目	トレーニング	1	2	3	4	5	6	7
	ストレッチ	1	2	3	4	5	6	7
12週目	トレーニング	1	2	3	4	5	6	7
	ストレッチ	1	2	3	4	5	6	7

**健康診断のときに先生から頂いたコメントをメモしよう！**

メモ欄