

# バランス運動 (筋力増強運動にもなります)

## バランス運動のポイント

- 転倒しないように注意して行いましょう
- 自分の体力に合わせて運動しましょう

ステップ1  
イスにつかまる

ステップ2  
イスに指をそえる

ステップ3  
イスから手を放す



### かかと上げ

使う筋肉：ふくらはぎ



両足のかかとを持ち上げます。  
足指で床を掴むようにしてバランスをとります。

### 座位：上体前傾 立位：足上げ(前)

使う筋肉：太もも



手を左右に広げ、かかとを持ち上げながら上体を前に倒します。



片方の太ももを持ち上げます。  
余裕のある方は足が床と平行になるようにします。  
※左右行います。

### 座位：足上げ(横) 立位：足上げ(後ろ)

使う筋肉：お尻



片方の足を上げ、からだを横に倒します。  
※左右行います。

片方の足を後ろに上げます。  
膝が曲がらないようにします。  
上体が前に倒れすぎないようにします。  
※左右行います。

### 足上げ(横)

使う筋肉：お尻横



片方の足を上げ、からだを横に倒します。  
※左右行います。

片方の足を横に上げます。  
膝が曲がらないようにします。  
つま先は前に向けます。  
※左右行います。

# +10 プラス・テン ふじさわプラス・テン体操 +10 プラス・テン



## 運動開始前のセルフチェック

運動を始める前に一つでも当てはまる項目がある場合は、今日の運動は中止しましょう。  
全て当てはまらない場合は、無理のない範囲で運動に取り組みましょう。

### チェック項目

1	足腰の痛みが強い
2	熱がある
3	吐き気がある、気分が悪い
4	頭痛やめまい、耳鳴りがする
5	胸が痛い
6	少し動いただけで息切れや動悸がする
7	咳やたんが出て、風邪気味である
8	下痢や便秘をして腹痛がある
9	体調が悪い、だるさを感じる (睡眠不足・過労気味・二日酔い・食欲不振・血圧が高いなど)
10	(夏季) 熱中症警報が出ている

昭和63年度 日本体育協会「スポーツ行事の安全管理に関する研究」より引用改変

制作：藤沢市保健医療財団保健事業課、慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科  
協力：藤沢市健康増進課 2014年

※制作者の許諾を得ず複製、改造、配布、配信、転売を行う事を禁止します。  
この資料は日本医療研究開発機構研究委託費により作成されています。

+10 プラス・テン 各動作につき左右20秒～1分ずつできるだけ毎日行いましょう!

