



体の中心の力を強くする

「なんちゃって」体操

Q. この体操、楽にできますか？



交互に片足ずつ ゆっくり持ち上げ、 ゆっくり戻す体操です。

レベルアップ！



トレーニング用のボール（右写真）は円筒形や、半円形のものですがスポーツ店等で販売していますが、まずは手軽にお金をかけず、左のように頭からお尻までバスタオルを丸めてロール状にしたものをあてて体操をやってみましょう。



できる

できない

背中に何もいれず、下の体操をやってみましょう。



この姿勢で、片手ずつ伸ばして（可能であれば両手でバンザイ）、ゆっくり戻します。可能であればそのままうでを上や横に伸ばします。



写真のような姿勢で10秒程度止まります。

STEP 1

うでを伸ばす体操

右手 左足



次は、この姿勢から、右手で左足、左手で右足を触ってゆっくり戻します。



片足を上げてゆっくり戻します。余裕がある人は、上げた足をまっすぐ伸ばして、空中で大きく「O」や「X」、文字を書いてみましょう。

STEP 2

足あげ体操

・・・ ポイント ・・・

体操は体位を戻す時も大切です。慌てずゆっくり戻しましょう。周囲に危険なものがない場所で、少しずつ痛みのない範囲から行いましょう。

トレーニング用のボールを利用する場合は、転がるため注意しましょう。



この姿勢で左右にひざを大きくゆっくり動かし、戻します。両手と頭は動かさないようにしましょう。余裕がある人は、両手と頭を、足と反対方向に同時に動かしてください。

STEP 3

ひざをつかった体操

まずは1回に一つの体操を2、3回やってみて下さい。その後痛みが出なければ徐々に回数を増やし、こまめに（1日2～4回）実施してみましょう。



元気に過ごすためには手足の運動だけでなく体の中心が大切です。特に年齢と共に低下するお腹や腰周り（体幹筋）はこれまで紹介してきたお腹に力を入れる、良い姿勢を取る等でも有効ですが、気楽に寝ながら鍛えられる代表的な体操をご紹介します。