



# 家でできる！単体体操！！

横浜市東本郷地域ケアプラザ

〒226-0002 横浜市緑区東本郷5-5-6

Tel 045-471-0661 Fax 045-471-0678

<https://www.higashihongo-ymca.org/>

発行日：2020年5月1日（金）

発行責任者：所長 瀬谷 智明

（社会福祉法人 横浜YMCA福祉会が指定管理者として運営しています。）

## 機能トレーニング/椅子版

### ・スクワット



週1回  
お届け  
します。

湘南とつかYMCA

健康運動指導士 瀬戸俊孝

しゃがむ姿勢をとり、  
立位に必要な筋肉を強  
調して働かせる。

椅子の後ろに立ち、  
背もたれを支えにしても良い。

①立位の基本姿勢をとる。  
椅子の前に立ち、足は  
肩幅よりやや広めに開く。

②手を前に伸ばし、バラ  
ンスを保ちながら足裏  
全体に加重し、しゃが  
んだ姿勢をとる。

※5秒×5回  
行いましょう

### ・カーフレイズ・トゥーレイズ

足裏全体を使った重心移動の感覚を  
学習する。



お尻を突き出さな  
いように意識する。



①立位の基本姿勢をとる。  
椅子の横で背もたれを  
支えに立ち、足は肩幅  
に開く。

②良い姿勢を保ったまま、  
つま先で立つ。  
※5秒×8回実施する。

③良い姿勢を保ったまま、  
かかとで立つ。  
※5秒×8回実施する。