



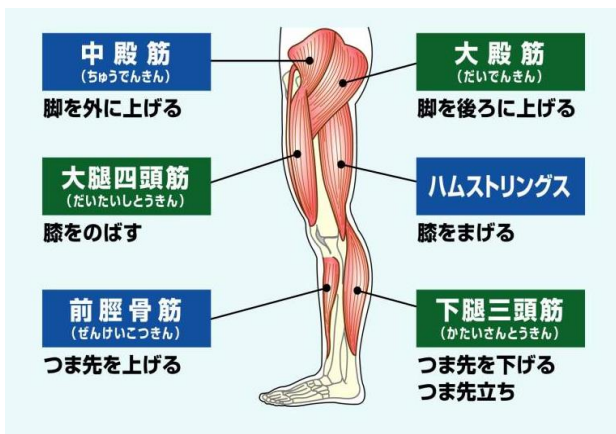
# 家でできる！簡身体操！！

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4月1日（水） 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。）

## 「歩く」動作に有効なトレーニング～速く歩くための筋トレ～

※8～10回を2～3セット  
行いましょう

●使う筋肉



・かかと上げ



湘南とつかYMCA  
健康運動指導士 瀬戸俊孝

- ①椅子に座ってつま先をしっかりと上げる
- ②ゆっくりとつま先を下ろす

・スクワット

☆膝が前に出すぎないように気を付けましょう。



- ①椅子に座り胸の前で腕を交差させ、体を前傾させる



- ②おしりを突き出すようにして椅子にゆっくり座る



- ③背筋を伸ばしたまま膝を伸ばし、立ち上がる