



# 日替わり筋トレマップ

- 無理のない範囲で行いましょう
- ストレッチ体操を行ってから、取り組みましょう
- 使っている筋肉を意識して行いましょう ※詳しくは裏面をご覧ください
- 5回～10回を目安に2～3セット行いましょう



例) 一度に行う回数を10回とした場合、休憩を挟みながら2～3回繰り返し行います

月

8秒間  
かかとを  
上げる



火

8秒間  
膝を上げる  
※左右交互



水

8秒間  
太ももの前側  
に力を入れる  
※左右交互



土

4秒かけて  
立ち上がり  
4秒かけて  
座る



金

8秒間  
足を開く  
※左右交互



木

休養日

ストレッチ体操のみ

日

休養日

ストレッチ体操のみ

## ◇ポイント

- ・筋肉や関節に痛みを感じない範囲で行いましょう。
- ・呼吸を止めないようにしましょう。
- ・使っている筋肉をしっかり意識して行いましょう。
- ・筋肉にだるさを感じる回数を設定して行いましょう。

### 月 ふくらはぎ



かかとを上にできるだけ高く上げます。

※転倒に注意！

体が前に倒れないようにします。

### 火 足の付け根



姿勢を正し、片膝を上  
にできるだけ高く上げ  
ます。

※姿勢が崩れないよう  
にします。

### 水 太ももの前側



膝を伸ばし、つま先をで  
きるだけ体へ引き寄せな  
がら太ももの前側に力を  
入れた状態でかかとを少  
し上げます。

### 金 おしりの外側



まっすぐ立った状態で、つま先  
を前に向けたまま、足を真横に  
開きます。

※姿勢が崩れないようにします。

### 土 下半身全体



胸の前で腕を組み、椅子  
に座った状態から、一定  
の速さでゆっくり立ち上  
がり、ゆっくり座ります。  
※膝がつま先より前に  
出ないようにします。  
できるだけ背中が丸く  
ならないようにします。