



# 座る 準備運動

腕や肩の関節が  
よく動くようになる

## 腕振り運動

◆ 両ひじを軽く曲げる → 腕を前後に大きく振る



目標  
20回

あなたの目標  
回



動画は  
こちら  
👉

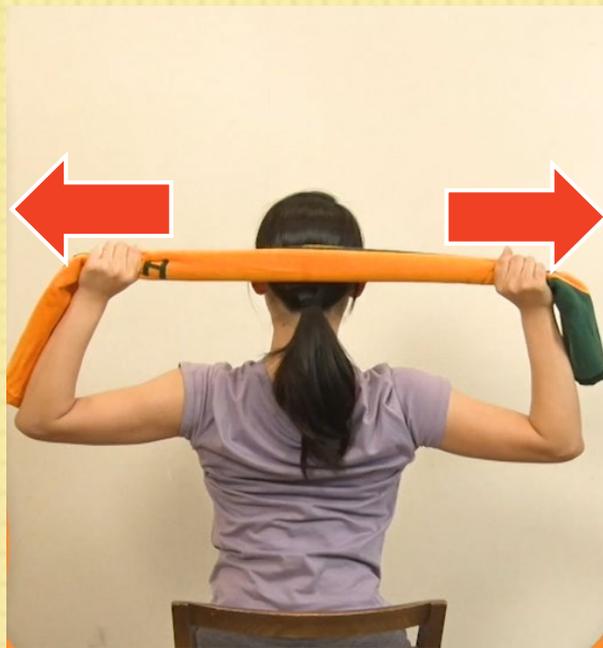


座る  
初級

肩から背中中の筋肉を鍛える

# タオル引き

◆ タオルの両端を握る → 引っ張りながら肘を屈伸



目標  
10回

あなたの目標  
回



動画は  
こちら  
👉



座る  
初級

肩 胸 背中 腕の筋肉を鍛える

タオル引き(胸の前へ)

- ◆ タオルの両端を握る  
→ 引っ張りながら肘を屈伸



目標  
10回

あなたの目標  
回



動画は  
こちら  
👉



座る  
初級

太もも前面の筋肉を鍛える

# ひざ伸ばし運動

- ◆ 片方のひざを伸ばす  
→ 左右交互に行う



目標

左右10回

あなたの目標

回



動画は  
こちら  
👉



座る  
初級

すねやふくらはぎの筋肉を鍛える

すねとふくらはぎの運動

◆ つま先を上げる → かかとを上げる を繰り返す



目標

10セット

あなたの目標

回



動画は  
こちら  
👉



座る  
初級

太もも付け根やお腹の筋肉を鍛える

ひざタッチ

- ◆ 片方の太ももを持ち上げる  
→ 反対側の肘でタッチ



目標

左右 10回

あなたの目標

回



動画は  
こちら  
👉



座る  
初級

足の裏や指の筋肉を鍛える

タオルギャザー

- ◆ タオルを足の指でたぐり寄せる



目標

1分間

あなたの目標

回



動画は  
こちら  
👉



# 座る 準備運動

ふくらはぎの筋肉を伸ばす

## ふくらはぎストレッチング

タオルを前足部に引っ掛ける

→ ひざを伸ばした状態で  
タオルを自分の方向に引く

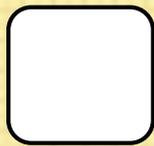


目標  
左右 10回

あなたの目標  
回



動画は  
こちら  
👉

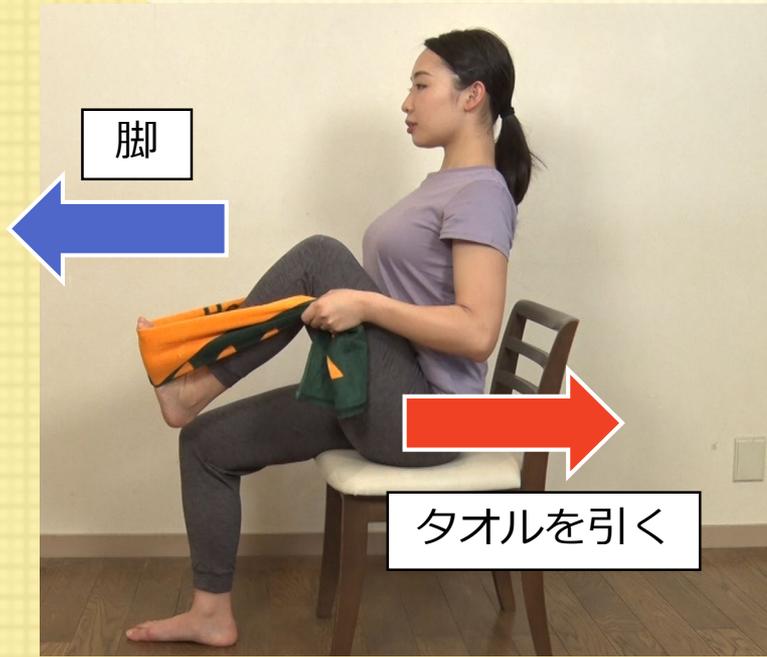


# 座る 中級

腕の筋肉を鍛える

## タオル引き運動

◆ タオルをつま先に引っ掛ける → 脚で抵抗をかけながら自分の方へ引く



目標  
左右 10回

あなたの目標  
回



動画は  
こちら  
👉



座る  
中級

太もも前面の筋肉を鍛える

ひざ伸ばし運動

- ◆ ひざの伸展を行う  
& 反対の脚で抵抗をかける



目標

左右 10回

あなたの目標

回



動画は  
こちら  
👉



# 座る 中級

太ももの付け根やお腹の筋肉を鍛える

## ひざタッチ

- ◆ 片方の太ももを持ち上げる  
→ 反対側のひじ  
(または手首)でタッチ



負荷  
をかける



目標

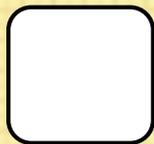
左右 10回

あなたの目標

回



動画は  
こちら  
👉



# 座る 中級

ふくらはぎ お腹 腕 の筋肉を鍛える

## かかと上げ(手で抵抗)

- ◆ かかとを上げる  
& 両手で抵抗を加える

両手で抵抗  
を加える



目標  
10回

あなたの目標

回



動画は  
こちら  
👉