



立つ
準備運動

脚や腕の準備運動

足踏み運動

- ◆ 腕を大きく振りながら 高い足踏みを行う



目標
20回

あなたの目標
回



動画は
こちら
👉



立つ
初級

背中
の筋肉を鍛える

グッドモーニング

◆ 胸を張る → 前方を見ながら
上半身を前に倒す



目標
10回

あなたの目標
回



動画は
こちら
👉



立つ
初級

肩から背中の筋肉を鍛える

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

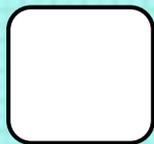


目標
10回

あなたの目標
回



動画は
こちら
👉



立つ
初級

太ももやお尻の筋肉&体幹を鍛える

スクワット

◆ お尻を後ろに突き出す



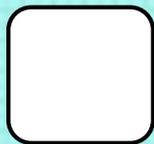
目標
10回

あなたの目標

回



動画は
こちら
👉



立つ
初級

ふくらはぎの筋肉を鍛える

かかと上げ運動

◆ つま先立ちを繰り返す

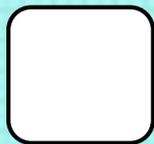


目標
10回

あなたの目標
回



動画は
こちら
👉



立つ 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

- ◆ 片脚を後ろに引き かかとをつける
- ➔ 前の脚はひざを軽く曲げる



目標 左右
10~20秒ずつ

あなたの目標



動画は
こちら
👉



立つ
初級

外側のお尻の筋肉を鍛える

あし
脚横開き運動

- ◆ ひざを伸ばしたまま片方の脚を横へ広げる



目標

左右 10回

あなたの目標

回



動画は
こちら
👉



立つ
初級

脚の筋肉を鍛える

フラミンゴ体操

◆ 片脚立ち → ひざを90度ほど曲げる



目標

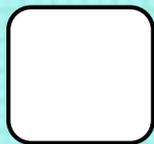
左右10回

あなたの目標

回



動画は
こちら
👉



立つ
中級

脚やお尻の筋肉を鍛える

バックランジスクワット

◆ 片脚を後ろへ引く → 姿勢を落とす



目標

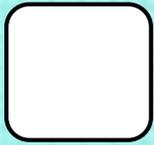
左右 10回

あなたの目標

回



動画は
こちら
👉



立つ
中級

ふくらはぎの筋肉を鍛える

かかと上げ運動



◆ 壁に手をつく → かかと上げ



つま先を意識して力を入れる

目標
10回

あなたの目標
回



動画は
こちら
👉

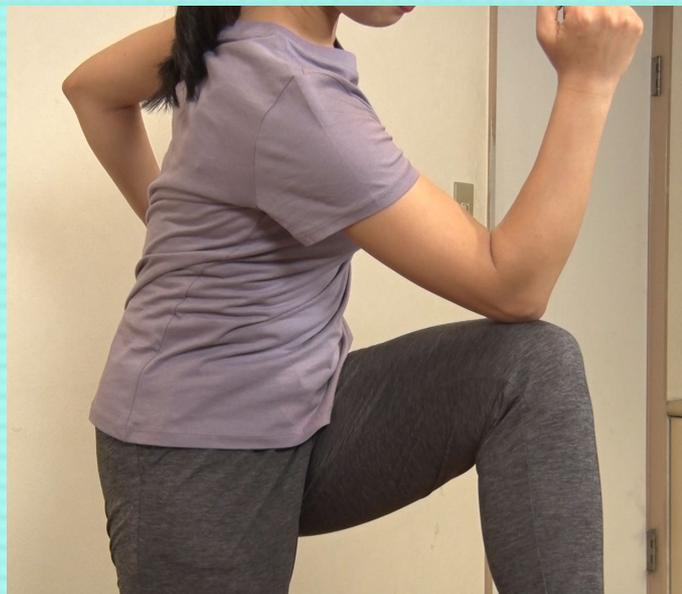


立つ
中級

ふくらはぎの筋肉を鍛える

ひざタッチ

◆ 肘(または手首)と反対のひざをくっつけて押し合う



目標

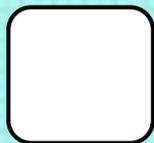
左右 10回

あなたの目標

回



動画は
こちら
👉

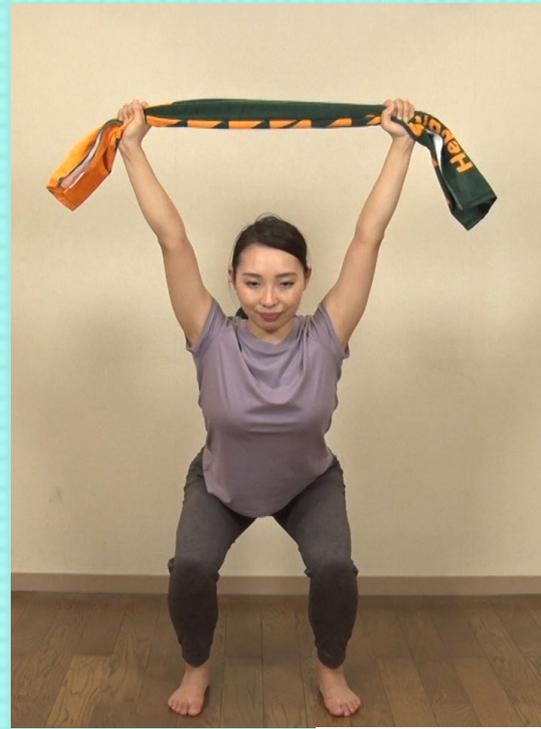


立つ
中級

背中や腕の筋肉を鍛える

タオルを使ってスクワット

◆スクワット&腕を上げながらタオルを引っ張る



目標
10回

あなたの目標
回



動画は
こちら
👉



立つ
中級

バランス向上&足腰の筋肉を鍛える

片脚立ち座り

◆ 胸の前に手を組む → 片脚だけで立ち座りを繰り返す



目標

左右 10回

あなたの目標

回



動画は
こちら
👉