

立ってできるスロートレーニングの方法

10種目、ゆっくりとしたペースで行います。

「スロートレーニング」（略してスロトレ）は、自分の体重を利用する自重トレーニングなので、けがをやる心配も少なく、安全に取り組むことができます。「スロトレ」の特徴は、ひとつひとつの動きをゆっくり休みなく行うこと。例えば、4秒間かけてゆっくりと伸ばし、4秒間かけてゆっくりと戻します。

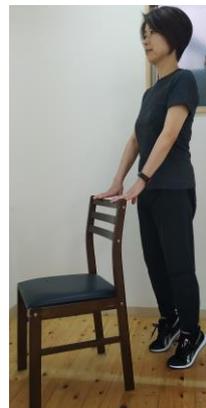
全部で10分程度で終わります。
無理なく
行いましょう！！

1・かかと上げ（ふくらはぎ）

＜方法＞（安全の為に正面に椅子を準備すると良い。）

- 1) 肩幅に足を開き、つま先は正面に向け立つ。
- 2) 姿勢が崩れない範囲で4秒間できるだけかかとを上げて背伸びをするようにする。
- 3) その後、4秒間で元の姿勢に戻す。

※10回行う。



2・足横開き（尻回り）

＜方法＞（安全の為に正面に椅子を準備すると良い。）

- 1) 壁や椅子の背もたれを支えに真っすぐ立つ。
- 2) 姿勢を真っすぐに保ちながら、鍛えたい側の脚を横方向に持ち上げる。（つま先を正面に向ける。体は横に倒し過ぎない。）
- 3) その後、4秒間で元の姿勢に戻す。

※左右交互に10回行う。

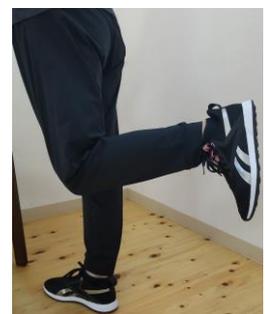
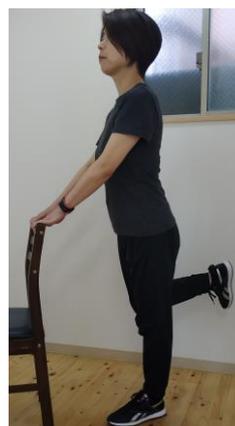


3・かかと引き上げ（ふともも裏）

＜方法＞（安全の為に正面に椅子を準備すると良い。）

- 1) 肩幅に足を開き、つま先は正面に向け立つ。
- 2) 膝が前へ出ないように意識して、4秒間でかかとを尻に近づける。
- 3) その後、4秒間で元の姿勢に戻す。

※左右交互に10回行う。



4・スクワット(下肢筋力)

<方法> (安全の為に正面に椅子を準備すると良い。)

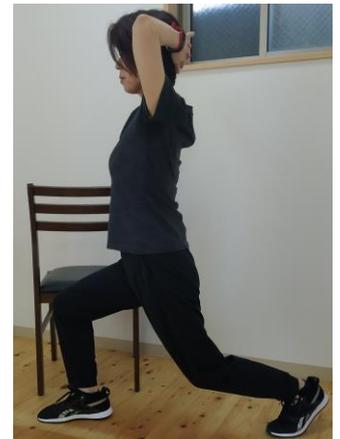
- 1) 足を肩幅に開き、つま先を真っ直ぐまたは少し開いた状態にする。
 - 2) 背筋を伸ばして4秒間で体を下におろす。
(膝を曲げすぎないように注意する。)
 - 3) その後、4秒間で元に戻る。
- ※10回行う。



5・踏み出し運動(下肢筋力)

<方法> (安全の為に横に椅子を準備すると良い。)

- 1) 肩幅に足を開き、つま先は正面に向け立つ。
(余裕があれば手は頭の後ろに添える。)
 - 2) 4秒間で片足を前に出して、体を真下に下げる。
 - 3) その後、4秒間で前に出した足で地面を押し出すようにして元に戻る。
- ※左右交互に10回行う。



6・カニ歩き運動(バランス運動)

<方法> (安全の為に正面に椅子を準備すると良い。)

- 1) 両足を閉じて直立、つま先は正面に向け立つ。
 - 2) 背筋を伸ばして4秒間で大きく横歩きをする。
(その時足を大きく広げ、少し体下げる)
 - 3) 背筋を伸ばして逆方向に4秒間で大きく横歩きをする。
- ※左右に10回行う。



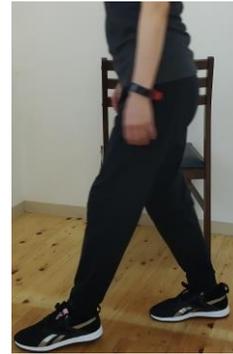
7・踏みこしステップ(バランス ステップ運動)

<方法> (安全の為に横に椅子を準備すると良い。)

- 1) 前後に3つのマス目を意識する。
 - 2) Aの動き→Bの動きへ 右足から順に ①・②…… とステップをする。
 - 3) Aの動き→Bの動きへ 左足から順に ①・②…… とステップをする。
- ※左右交互に10 回行う。

A	B
② ③④	
①	⑥ ⑤
☆ ☆	⑧ ⑦

☆…スタート位置



8・前バランス立ち(バランス ステップ運動)

<方法> (安全の為に横に椅子を準備すると良い。)

- 1) 前後に2つのマス目を意識する。
 - 2) Aの動き→Bの動きへ 右足から順に ①・②…… とステップをする。(3秒間片足バランス)
 - 3) Aの動き→Bの動きへ 左足から順に ①・②…… とステップをする。(3秒間片足バランス)
- ※左右交互に10 回行う。

A	B
(2)(3)(4) ① 足を上げる	
☆ ☆	⑤ ⑥ ⑦ ⑧

☆…スタート位置



9・横バランス立ち(バランス ステップ運動)

<方法> (安全の為に正面に椅子を準備すると良い。)

1) 左右に3つのマス目を意識する。

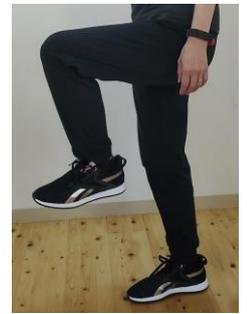
2) Aの動き→Bの動きへ 右足から順に ①・②…… とステップをする。(3秒間片足バランス)

3) Aの動き→Bの動きへ 左足から順に ①・②…… とステップをする。(3秒間片足バランス)

※左右交互に10回行う。

A	☆	(2)(3)(4) ① 足を上げる	☆
B	⑤ ⑦		⑥ ⑧

☆…スタート位置



10・交差ステップ(バランス ステップ運動)

<方法> (安全の為に近くに椅子を準備すると良い。)

1) 前後左右に3つのマス目を意識する。

2) 右足から順に ①・②…… とステップをする(足を前後で交差する)

※10回行う。

		②		
☆	☆	①	④	③
⑦	⑧	⑤		
		⑥		

☆…スタート位置

