

# その場でできる！ 足踏みエクササイズしてみませんか？

お天気の影響や時間に余裕がないなどが原因で、体を動かすことが少なくなっていますか？  
体を動かす機会が少なくなると、身体機能が低下するだけでなく、ストレスもため込んでしまいます。  
今回は、運動不足を補うために室内で手軽にできる足踏みエクササイズをご紹介します。お天気や  
時間帯を気にせずに行うことができます。物を踏んだり、手がぶつからないように身の回りを片付けて  
から行ってみてください。

## 足踏みエクササイズ

### ■強さの目安

「楽～ややきつい」と感じるペースで

### ■時間の目安

1動作を30秒～1分程度

### ① 足首を使って足踏み



腕を90度に曲げて、軽く振りながらその場で足踏みします。つま先は床から離れないようにし、足首を柔らかく使ってかかとの上げ下ろしをします。

### ② 足を浮かせて足踏み



足を浮かせます。指先で地面を蹴りましょう。腕は前に振り上げるのではなく、後ろに引くことを意識しましょう。

### ③ 足踏みしながら腕を横振り



足踏みをしながら、腕を横に振ります。肩を上げないように、肘を大きく振るようにしましょう。

### ④ もも上げ



ペースをゆっくりにして、もも上げをしましょう。姿勢を崩さないで、上がる高さまで上げるようにしましょう。支えが必要な方は、机などに手をつけて行ってください。目安：片足5-10回程度

筋力アップ

転倒注意！

### ⑤ 後ろに跳ね上げ

筋力アップ

転倒注意！



膝を曲げて、足先をお尻に近づける動作です。できるだけ、膝が前にでないように、後ろに曲げるようにしましょう。支えが必要な方は、机などに手をつけて行ってください。

### ⑥ ②の足踏みにもどります



### ⑦ 深呼吸して終了です！

- ・痛みがある方や運動制限がある方、体調不良時は運動をお控えください。
- ・ふらつきがある方は、安定したイスに座って⑤以外を行うとよいでしょう。転倒には十分気をつけて行いましょう。