

基本運動の提示

- ① 生活活動の基本は 移動であり、移動の基本は静止立位にある
- ② 静止立位→左右対称姿勢と重心がL2の前方にある
- ③ 姿勢保持に重要なのが「股関節」機能
- ④ よって、今回は股関節をターゲットとし運動を作成する。



KEY: 簡単 安い 場所を選ばない ポイント的な運動

しなやかで強い股関節

- 股関節の安定性向上 → 安定性 → 筋トレ
- 動作性向上 → 可動性 → ストレッチ



方向	関連動作
屈曲	足上げ
伸展	背伸び
外転	片足立ち
内転	片足立ち
外旋	
内旋	



把持の有無 } 上部体幹の傾き } によっては、筋の活動性が異なる

# 準備運動

以下の姿勢を10秒×3回繰り返します。(時間・回数はいくまでも目安です)

①踵をあげる



②ちょっと浮かす



③踵を膝に付ける



④膝を胸につけるように



⑤前に浮かす



⑥後ろに浮かす



# 足振り子運動①

前に浮かす



膝を胸につけるように



後ろに浮かす



股関節の柔軟性と関節周囲筋の筋トレを目標とし、

- ①歩行時の躓き予防
- ②移動能力向上
- ③立ちかがみの動作安定
- ④立位姿勢の安定 等を促します

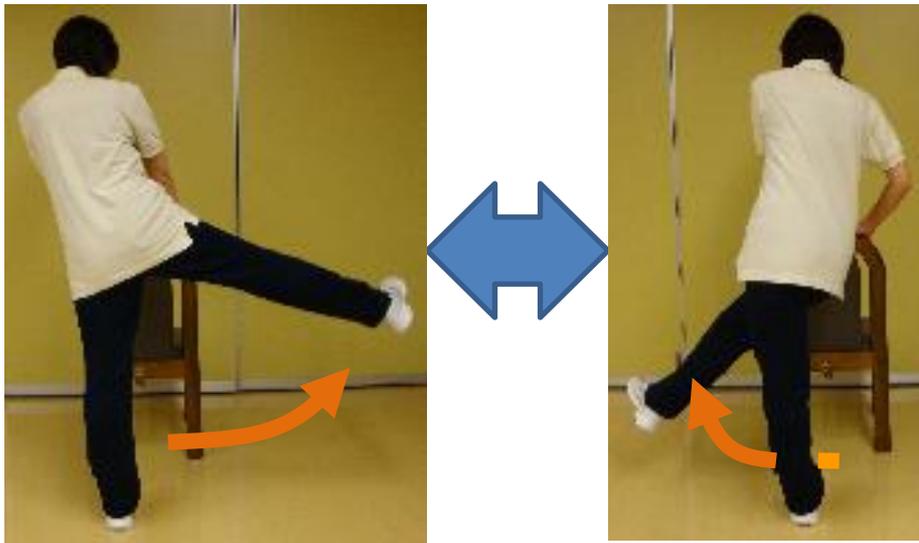
## 【運動内容】

- ①手すり(椅子の背)を把持
- ②足を前後に振る
- ③次第に振り幅を大きくしていき
- ④膝が胸に近づくようにする

## 【バリエーションを変化させ効果を増す】

- ①把持： あり ・ なし
- ②体幹： 意識して上半身を止める ・ とめない
- ③スピード： 早く ・ 遅く ・ 止める
- ④振り幅： 大きく ・ 小さく
- ⑤つま先の向き： 内側 ・ 外側

# 足振り子運動②



股関節の柔軟性と関節周囲筋の筋トレを  
目標とし、

- ①歩行時の躓き予防
  - ②移動能力向上
  - ③立ちかがみの動作安定
  - ④立位姿勢の安定
- 等を促します

## 【運動内容】

- ①手すり(椅子の背)を把持
- ②足を左右に振る
- ③次第に振り幅を大きくしていきます

## 【バリエーションを変化させ効果を増す】

- ①把持: あり・なし
- ②体幹: 意識して上半身を止める・とめない
- ③スピード: 早く・遅く・止める
- ④振り幅: 大きく・小さく
- ⑤つま先の向き: 内側・外側

# 補足運動

次のような運動や姿勢の保持も余裕があれば行ってください

つま先立ち



踵立ち



あぐら



横座

