

# もっと筋力を鍛えたい方に 「ロコトレプラス」

☆片足立ち、スクワットに加え、もっと筋力を鍛えたいという方には、カーフレイズ（かかと上げ）、フロントランジという運動もあります。

☆やり方によっては、バランスを崩し転倒の危険性もありますので、自分の体の能力に応じて行ってください。

## ロコトレプラス①

ふくらはぎの筋力を鍛える

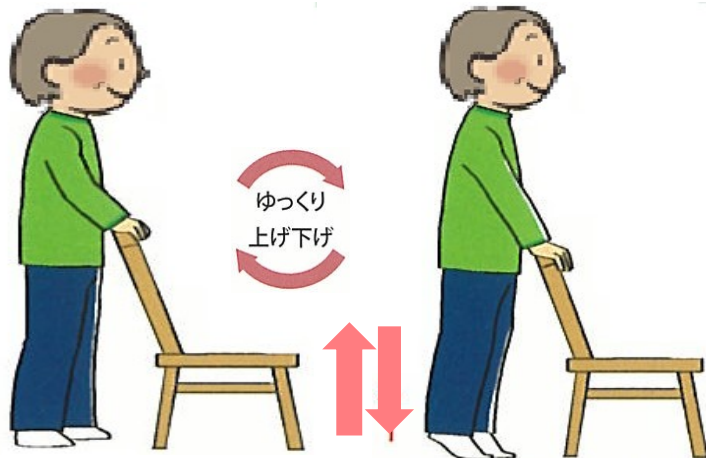
# カーフレイズ

### 【やり方】

- ①両足で立ち、足は腰幅に開く。
- ②かかをゆっくり上げ、ゆっくり下ろす。

### 【回数目安】

10回～20回を1日3セット  
(無理せずできる範囲で)



## ！ポイント

- ・かかを上げすぎると転びやすくなるので、要注意！  
(慣れるまでは少し浮かすだけよい)
- ・つかまるもののあるところで行い、  
バランスをくずしそうなときは、手をついて行う。
- ・足の親指側に力を入れ、頭が上から引っ張られる感で行う。
- ・ふくらはぎを意識する。

**踏み込む力が鍛えられ、歩行の安定性や  
転倒予防が期待されます。**

## フロントランジ

## 【やり方】

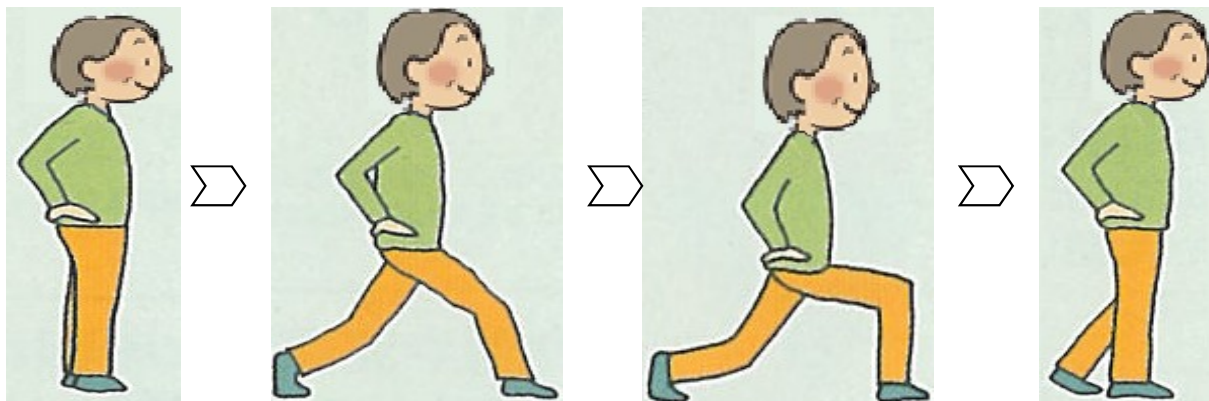
両手を腰に当て、両足をそろえた状態から片足を大きく踏み出し、ゆっくり腰を落とします。再び腰の位置を上げ、踏み出した足を元に戻します。

## 【回数目安】

5回～10回を1日2～3セット  
(無理せずできる範囲で)

## ! ポイント

- ・胸を張って、良い姿勢を維持する。
- ・踏み出し過ぎて、バランスをくずさないように注意する。



①両手を腰について  
両足で立つ

②大きく足を前に  
踏み出す

③太ももが水平になる  
くらいに腰を深く下げる  
(膝の角度は90度)

④体を上げて、踏み出した  
足を元にもどす

一連の動作は、下肢のほとんどの筋肉を使う  
効果の高い運動です。