大腿四頭筋 setting
（タオルつぶし）

1.あしを伸ばして座り，
　ひざ下に丸めたタオルを入れる．

2.タオルをひざ裏で潰すように
　ももに力を入れる．

お皿が引きあがるように
ももに力を入れましょう．

痛みがあれば無理をしない！

回　×　　セット

SLR； Straight Leg Raise
（あし上げ）

1.

2.

3.

1.あおむけでねる.

2.膝をのばしたまま30cm程上げる.

3.ゆっくり下ろす.

腹筋・もも前 の筋肉に
力を入れましょう.

腰が痛い場合はひざをたてる！
息を止めない！
痛みのない範囲で！

回　×　セット

SLL ; Side Leg Lift
（横のあし上げ）

1.

2.

3.

1.横向きでねる.

2.膝をのばしたまま30cm程上げる.

3.ゆっくり下ろす.

腹筋・おしり横 の筋肉に
力を入れましょう.

腰をそらない！
息を止めない！
痛みのない範囲で！

回　×　セット

RLR；Revers Leg Raise
（後ろのあし上げ）

1.

2.

3.

1.うつ伏せでねる.

2.膝をのばしたまま20cm程上げる.

3.ゆっくり下ろす.

腹筋・おしり の筋肉に
力を入れましょう.

腰をそらない！
息を止めない！
痛みのない範囲で！

回　×　セット

SLR-A ; Straight Leg Raise-Adduction
（内側のあし上げ）

1.

2.

3.

1.横向きでねる.

2.下になっているあしを
膝をのばしたまま20cm程上げる.

3.ゆっくり下ろす.

内もも・腹筋 の筋肉に
力を入れましょう.

腰をそらない！
息を止めない！
痛みのない範囲で！

回　×　　セット

Clam Shell
（あし開き）

1.

2.

3.

1.横向きでねて,ひざを少し曲げる.

2.両方のかかとはつけたまま,
あしを開く.

3.ゆっくり下ろす.

腹筋・おしり横 の筋肉に
力を入れましょう.

腰をひかない！
息を止めない！
痛みのない範囲で！

回　×　セット

膝のび～る運動

1.

2.

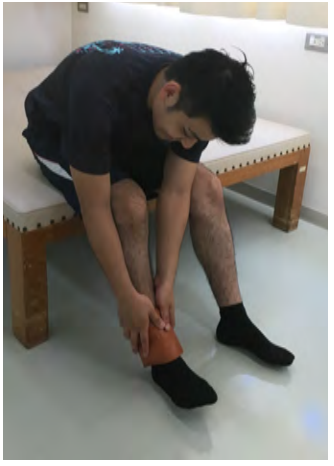
1.座った状態で手を後ろにつく.
2.両方もしくは片方ずつ足をのばす.

お腹（腹筋）とふともも（四頭筋）に力が入っているのを感じる.

きつければ片方ずつ行う！
痛みがあれば無理をしない！

秒×　　セット

余裕がある方はこちら♫



おもりを巻いてみよう！

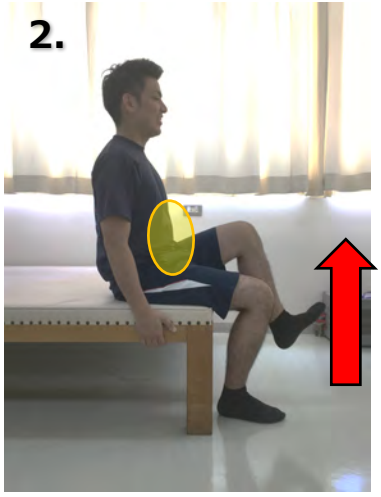
タオルを挟んでみよう！

医療法人　真愛会　伊佐整形外科

あしぶみ体操

1.

2.



1.椅子やベッドに胸を張って座り、
手は横におく.

2.右、左と交互に膝を上にあげる.

あしの付け根（腸腰筋）と腹筋に
力を入れるように意識する.

からだを後ろに倒さないように！
膝に痛みがあれば無理をしない！

回 ×　　セット

あしくび体操

1.椅子またはベッドに腰かける.
2.かかとをあげて、つま先で支える.
3.つま先をあげて、踵で支える.

ふくらはぎ（下腿三頭筋）
すねの横（前脛骨筋）に
力が入っているのを確認.

強く力まないように！
痛みがあれば、無理しない

回×　　セット

おしりあげ

1.

2.

3.

1. ベッドであおむけになり、膝を立てて、手は体の横におく

2.あしの裏で床を押して、
お尻をあげる

3.お尻をゆっくりおろす

おしり（大殿筋）に力が入るのを感じる（おしりの横にえくぼを作る）
お腹（腹筋群）に力が入るのを感じる

腰をそらないように！
頭で地面をおさない！
痛みがあれば無理をしない！

回 ×　　セット

医療法人　真愛会　伊佐整形外科

ヒールアップ
かかと上げ

1.

2.

1.手すりなど掴まれるところで行う.

2.背伸びをするようにかかとを上げる.

手すりを使う場合, 手に力をいれすぎないで
ふくらはぎの筋肉に力をいれることを意識する.
両ひざを伸ばし, 上体は起こし姿勢良く.

痛みがあれば無理をしない！

回　×　セット

ハーフスクワット

1.足は肩幅に開いて、両手はテーブルなどにそえる.
2.ひざの高さまで腰をおろしていく。※痛ければ、その手前で止める.

ふとももの前（大腿四頭筋）お尻（殿筋）に力が入っているのを確認.

腰をそらないように！
膝に痛みがあれば無理をしない！

回 ×　　セット

ヒールスライド

1.あしを伸ばして座る.

2.ひざ裏を両手で持ち, 支えながら
　かかとを滑らせ,ゆっくりひざを曲げる.

反動をつけずにゆっくりと.

痛みがある場合,,,
何度か繰り返し,
→ 痛みが引く なら続ける.
→ 痛みが変わらない, 増える なら止める.

回　×　　セット

ひざ伸展 ストレッチ

痛みがなければ膝上に 重り を
置いてもいいです！

膝を伸ばしきるように, 膝上を両手でゆっくりと押す.

POINT!

反動をつけずにゆっくりと押す.
膝の裏側が伸びるように.

痛みがあれば無理をしない！

秒　×　セット

ひざ屈曲 ストレッチ

1.

2.

3.

1.ひざ裏に丸めたタオルをあてる.

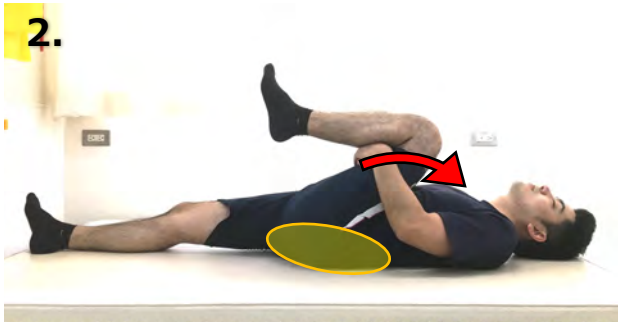
2.タオルをひざ裏に押し付けながらすねを引き寄せる.

3.そのままひざの曲がりを保持する.

痛みがあれば無理をしない！

秒　×　　セット

片あし抱え込み



1.あおむけに寝て両腕で片あしを抱える.　2.あしを胸につけるように引き寄せる.

腰～お尻の筋肉を伸ばす.

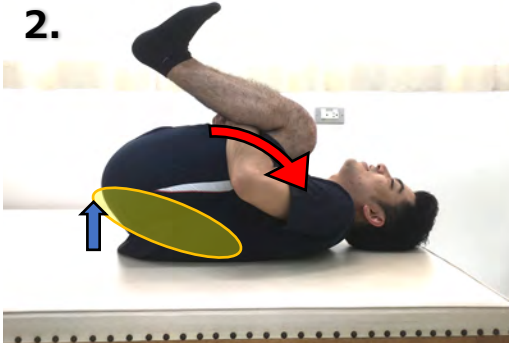
痛みがあれば無理をしない！

秒　×　　セット

両ひざ抱え込み

1.

2.



1.あおむけに寝て両腕で両ひざを抱える.

2.両太ももを胸につけるように引き寄せる.

お尻が浮いてくるまで抱え込む
腰～お尻の筋肉を伸ばす.

痛みがあれば無理をしない！

秒　×　セット

腸腰筋 ストレッチ

1.

2.

1.椅子やベッドなどに片あしをのせる.

2.もう片方のあしで一歩前に踏み込む.

あしの付け根（腸腰筋）が
伸びているのを感じる.

腰をそらないように！
痛みがあれば無理をしない！

秒　×　セット

大腿四頭筋 ストレッチ

1.

2.

1.横向きに寝て,タオルを足先にかけて
後ろ手に持つ.

2.タオルを引っ張り,膝を曲げる.

下になっているあしは軽く前に曲げる.
太ももの前側の筋肉（大腿四頭筋）
が伸びているのを感じる.

腰がそらないように！
痛みがあれば無理をしない！

秒　×　セット

大腿四頭筋 ストレッチ

1.

2.

1.椅子やベッドなどに片あしをのせる.

2.もう片方のあしで一歩前に踏み込む.

太ももの前側の筋肉（大腿四頭筋）が伸びているのを感じる.

腰をそらないように！
痛みがあれば無理をしない！

秒　×　セット

腓腹筋 ストレッチ

1.

1.片あしの先にタオルを引っ掛ける.

2.両手でタオルを手前に引っ張る.

ひざは曲げないように.
ふくらはぎの筋肉を伸ばす.

2.

痛みがあれば無理をしない！

秒　×　セット

腓腹筋ストレッチ

1.階段などの段差のあるところに立つ.
片あしを後ろにずらし, かかとだけを
段差からはみ出させる.

2.かかとに体重を乗せる.

ひざは曲げないように.
ふくらはぎの筋肉が
伸びているのを感じる.

手すりで体を支えながら！
痛みがあれば無理をしない！

秒　×　セット