

# セラバンド体操

★バンド以外の体操 ⇒ 「1.2.3.4」で力をいれ、「5.6.7.8」で緩める

★セラバンド体操 ⇒ 「1.2.3.4」で伸ばし、「5.6.7.8」で戻す

## ① 足指じゃんけん（立位バランス）



グー



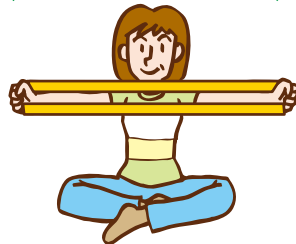
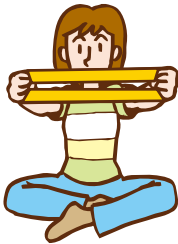
チョキ



パー

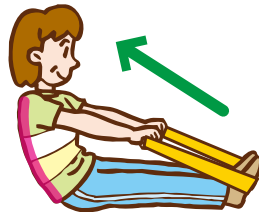
足の指でグー、チョキ、パー（足の裏）

## ② 外側に開く、閉じる（姿勢を良くする）



肘を伸ばし外側に開き、ゆっくり戻す（背中の上部）

## ③ ボートこぎ（姿勢を良くする）



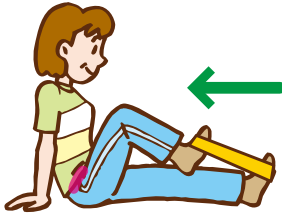
つま先にバンドをかけ、あごを引き、後ろへ引く（背筋）

④ 足首の曲げ伸ばし (つまずき予防)



バンドをつま先にかけて、つま先を上下に反らす  
(ふくらはぎ、すね)

⑤ 膝を胸元に引きつける (転倒予防)



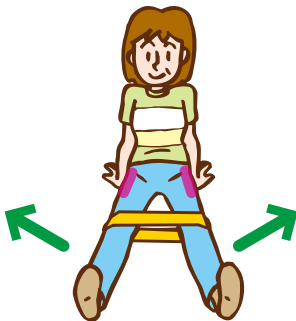
膝を胸元に引きよせる  
(足の付け根)

⑥ 足を持ち上げる (膝痛予防)



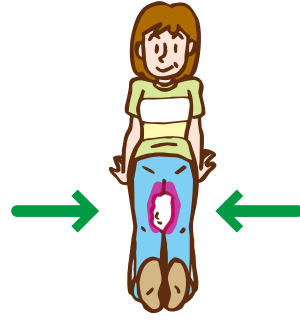
膝上にバンドをかけ、  
足を持ち上げる (太もも)

⑦ 足を開く (立位バランス)



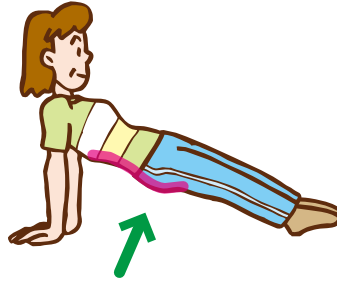
膝上にバンドをかけ、  
両足を開く (中殿筋)

⑧ 足を内側に閉じる (膝痛予防)



タオルをはさみ、両膝で  
しめつける (内もも)

⑨ お尻を浮かせる (失禁予防)



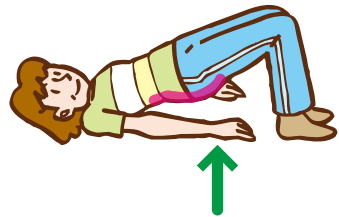
両手をつき、お尻を浮かせる (お尻)

⑩ ヘそのぞき (腰痛予防)



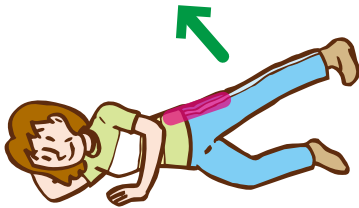
へそを覗くよう頭を  
持ち上げる (お腹)

⑪ お尻上げ (腰痛予防)



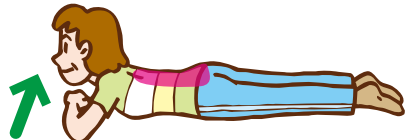
お尻を持ち上げる (お尻)

⑫ 足を上に開く (立位バランス)



膝を伸ばしまっすぐ  
上に開く (中殿筋)

⑬ 背中を反らす (姿勢を良くする)



頭を持ち上げる (背筋)