

スポーツ
コーディネーター
による

何かをしながら手軽にできる！
公園でもやってみよう！

ながら運動シート

発行：武蔵野の公園パートナーズ

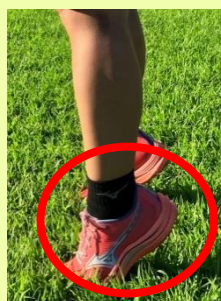
① かかと & つま先の引き上げ運動

【やり方】

親指に体重をのせて
かかとをゆっくり上げて、ゆっくり下ろす
何かにつかまっても
椅子に座りながらでもOK！

いつやる？→公園での談笑中、信号待ち
歯磨きしながらなど

何回やる？→10回×3セットを目安



<ポイント>

かかとを下ろす時は
少し浮いた状態をキープすると
さらに効果アップ！

<公園のベンチも活用>

かかとを引き上げた後つま先を引き上げ
交互に行う事もおススメ！
かかと上げ→ふくらはぎの筋肉に効果あり
つま先上げ→すねの筋肉に効果あり

② 体幹トレーニング + ふくらはぎのストレッチ

【やり方】

公園では太い木、お家では壁を使って！
自分の身体を支えられるぐらいの角度で
寄りかかる

いつやる？→公園でちょっと休憩中
テレビを見ながら など

何回やる？→10回×3セットを目安



<ポイント>

お腹と背中
お尻に
意識を置いて
身体全体が
一直線に
なるように
キープ！



<応用編>

膝を素早く引き上げ
ゆっくり下ろすを
左右繰り返すと
股関節周りにも
刺激を与えることが
できます！