



レッグカール基本編

【期待できる効果】

- 膝へのストレスを低減
- 日常生活での転倒防止に



効果のある部位

大腿四頭筋、ハムストリングス、大殿筋など

- 1セット12回（1回の往復15秒程度、1セット3分程度を目安に）
- 動き出しに最大限の力を入れて、だんだんと力を弱めていく
- しっかり息を吐く（「イ」の口にして舌を下歯ぐきの裏側に強く押しつける）



口を「イ」にして
しっかりと息を
吐き続ける

基本動作



1
背筋を伸ばして脚を上げていく。
動き出しに最大限の力を。
しっかり息を吐き続ける。



2
膝が開かないように注意する。
力は初動の30%ぐらい。
しっかり息を吐き続ける。



3
ここまでで約7秒～8秒。
ここで一旦息を吸う。
動き出しに最大限の力を。



6
ここまで約15秒で。



5
力は初動の30%ぐらい。
しっかり息を吐き続ける。



4
膝が開かないように注意する。
力は初動の50%ぐらい。
しっかり息を吐き続ける。

基本姿勢



膝の角度が90度になるよう
に座る位置を決める。



膝が逃げないようにする（膝
を内側に絞るような感じを意
識する。



背中が背もたれにピッタリと
つくように背筋を伸ばして、
深めに座る。



レッグカール応用編

- 1セット12回（1回の往復15秒程度、1セット3分程度を目安に）
- 動き出しに最大限の力を入れて、だんだんと力を弱めていく
- しっかり息を吐く（「イ」の口にして舌を下歯ぐきの裏側に強く押しつける）



【向きを逆にして】

大殿筋やハムストリングを鍛えて立つ力をアップ。膝が痛くなりにくくなる。



1 背筋を伸ばして脚を上げていく。動き出しに最大限の力を。しっかり息を吐き続ける。



2 太腿の裏側に意識を集中させる。力は初動の30%ぐらい。しっかり息を吐き続ける。



3 ここまでで約7秒～8秒。ここで一旦息を吸う。動き出しに最大限の力を。



6 ここまで約15秒で。



5 力は初動の30%ぐらい。しっかり息を吐き続ける。



4 太腿裏側への意識を持続させる。力は初動の50%ぐらい。