

●筋力トレーニング



らくらく椅子トレ(約10分)

・運動強度 ★ ・難易度 ★

*椅子を使って出来る
簡単トレーニング



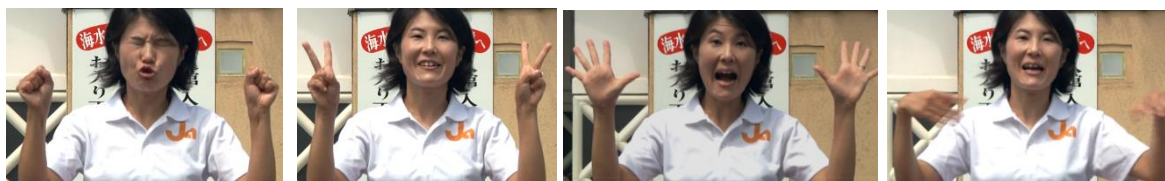
◆準備運動



① 手をにぎる(グー) ひらく(パー) × 4回くりかえし



② (グー) (チョキ) (パー) (ブラブラ) × 4回くりかえし



③ 顔も一緒に (グー) (チョキ) (パー) (ブラブラ) × 4回くりかえし

◆背中の筋肉をきたえる

【手を前に出す】



- ①右手を前に出す ⇒ ひく 左手を前に出す ⇒ ひく × 2回くりかえし
- ②両手を前に出す ⇒ ひく × 4回くりかえし

手を引く時は
肩甲骨を縮める
イメージです

【手を斜めに出す】



- ①右手を斜め前に出す ⇒ ひく 左手を斜め前に出す ⇒ ひく × 2回くりかえし
- ②両手を斜め前に出す ⇒ ひく × 4回くりかえし

【手を上にあげる】



- ①右手を上にあげて ⇒ おろす 左手を上にあげて ⇒ おろす × 2回くりかえし
- ②両手を上にあげて ⇒ おろす × 4回くりかえし

◆胸の筋肉をきたえる

【手を押し合う】



- ①両手を押し合う ⇒ ゆるめる
× 4回くりかえし

息を吐きながらおこない、
呼吸は止めないように
しましょう

【両手を引き合う】

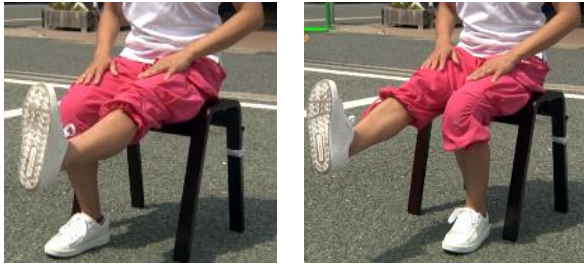


- ①指をひっかける
両手を引き合う ⇒ ゆるめる
× 4回くりかえし
- ②上下を入れかえる
両手を引き合う ⇒ ゆるめる
× 4回くりかえし

◆太ももの前の筋肉をきたえる

【足を上げる】

* 右足からスタート



- ① 右足を上げる ⇒ おろす
 左足を上げる ⇒ おろす × 3回くりかえし

★太ももの前に力が入っているか確認しましょう

※ 左足からスタートも同様におこなう

【足をあげる】 ⇒ 【足を踏み出す】
 × 3回くりかえし × 4回くりかえし

【足を踏み出す】



余裕のある人は
お尻を持ち上げて
みましょう

- ① 右足を1歩前に出す ⇒
 体重をかけ、前に倒す
 ⇒ 座る
 × 4回くりかえし

◆ふくらはぎの筋肉をきたえる

【かかとを上げる】



【つま先を上げる】



【交互につま先を上げる】



- ① かかとを上げる × 4回くりかえし
- ② つま先を上げる × 5回くりかえし
- ③ かかとを上げる × 3回くりかえし
- ④ つま先を右・左と交互に上げる × 4回くりかえし
- ⑤ かかとを上げる(速いテンポ) × 4回くりかえし
- ⑥ つま先を上げる(速いテンポ) × 4回くりかえし

◆体の横側をのばす



- ① 脇をしめて、軽くはずみ、
リズムを取る
- ② 体を右側に倒し、左側を伸ばす
- ③ 体を左側に倒し、右側を伸ばす

◆体幹をきたえる

*胸の前で手を組む

背中が丸くならないように！



①前に倒す



②後ろに倒す



③右にひねる



④左にひねる

※①②③④を3回くりかえす

◆足をあげる筋肉をきたえる



①右足を上げる ⇒ 左足を上げる
×4回くりかえし
(歩くイメージで)



(右足をひらく)



②右足を横にひらく ⇒ 右足をもどす
×4回くりかえし
※左足も同様におこなう

(左足をひらく)



③(速いテンポで) ①を9回くりかえし



④両足をひらく ⇒ とじる ×2回くりかえし

おつかれさまでした



●筋力トレーニング



ペットボトル筋トレ(約5分)

・運動強度 ★ ・難易度 ★

*ペットボトルを使って出来る
簡単トレーニング

ペットボトル筋トレ
筋力トレーニングで
代謝アップ!
老化防止!



◆胸の筋肉を鍛える運動



- ①仰向けに寝ころぶ
ペットボトルは肩の真上に置く



- ②ひじを曲げていく
⇒ ひじが床につかつかないところで止める
⇒ 息を吐きながらもどす ×10回くりかえし

◆腕の筋肉を鍛える運動

*足を肩幅にひらき、立つ



- ①腕を前に伸ばす



- ②手の平を上に向ける
⇒ もどす
×10回くりかえし

※ひじは伸ばしたままです

◆腹筋を鍛える運動



- ①右手にペットボトルを持つ
左手は頭に添える
- ②右側に体を倒す ⇒ 息を吐きながらもどす
×10回くりかえし

※左手も同様におこなう

◆背中の筋肉を鍛える運動

*右手からスタート



- ①右手にペットボトルを持ち、肩の真下に置く
(左足は一步前に出し、左手を添える)
- ②ひじを曲げながら、後ろに引く ⇒ もどす
×10回くりかえし

※左手も同様におこなう



おつかれさまでした

●筋力トレーニング



やさしい筋トレ(約10分)

・運動強度 ★★ ・難易度 ★

* 肥満の解消には、筋力トレーニングも！
筋肉が増えると、エネルギー消費量がアップします。



◆ふくらはぎの筋肉をきたえる運動(かかとの上げ下げ)



- ①足は腰幅にひらく つま先はまっすぐ正面に向ける
- ②かかとをあげる ⇒ もどす ×10回くりかえし

バランスのトレーニングにもなります
お腹にしっかり力を入れ、
まっすぐ立ちましょう

◆すねの前の筋肉をきたえる運動 (つま先の上げ下げ)



- ①足は腰幅にひらく
つま先はまっすぐ正面に向ける
- ②右足・左足≪交互につま先をあげる
⇒ もどす ×10回くりかえし

◆太ももの筋肉をきたえる運動 (スクワット)



- ①足は腰幅にひらく
つま先はまっすぐ正面に向ける
- ②ひざを曲げる ⇒ もどす
×10回くりかえし
(お尻を引くイメージで)
※曲げた時、ひざがつま先より
前に出ないようにする

◆股関節の筋肉をきたえる運動



- ①足はそろえて立つ
- ②右足・左足を交互に上げる ⇒ もどす
×10回くりかえし
- ③右足だけ上げる ⇒ もどす ×10回くりかえし
- ④左足だけ上げる ⇒ もどす ×10回くりかえし

◆腹筋をきたえる運動(上体起こし)



- ①仰向けに、ひざを立てて寝転ぶ
手は太ももにあてる
- ②おへそを見るように、体を起こしていく
* 余裕があれば
手がひざにあたるまで起こす

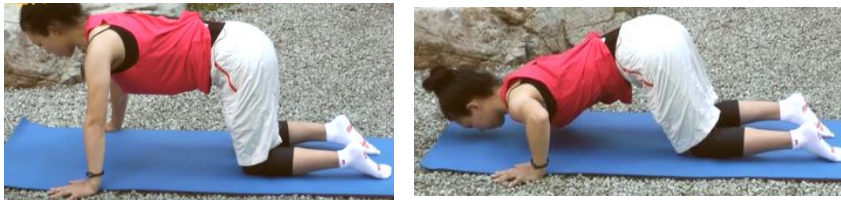
10回 がんばろう

◆体幹をきたえる運動(お尻上げ)



- ①仰向けに、ひざを立てて寝転ぶ
- ②お腹の力を使い、お尻を持ち上げる
⇒ 5秒キープ ⇒ もどす
× 5回くりかえし

◆腕立てふせ



- ①ひざをつき、手は肩幅より広めに置く
- ②腕立てふせ

10回 がんばろう

◆体幹をきたえる運動(お腹ひき上げ)



- ①ひじを肩の真下につく
- ②ひざはつけたまま、お腹を持ち上げる 10秒キープ

余裕があれば **あと10秒キープ**

◆クールダウン



- ①ひざをつき、お尻を後ろにひく
腰から腕・胸の前をゆっくりとのばしていく



- ①肩を持ち上げ、下ろす
× 2回くりかえし

おつかれさまでした



●筋カトレーニング



腹筋サロン(約5分)

・運動強度 ★★★・難易度 ★

- * 腹筋をきたえることで、お腹まわりを引き締める
- * 腰痛予防にも効果的



◆おなかをひっこめる運動 (インナーマッスルを使います)

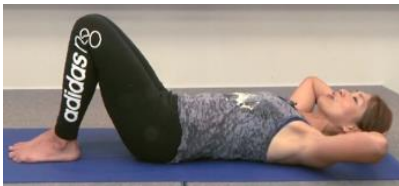
* 両手をお腹にあてる



- ① 息を吐きながら、おなかをひっこめる
 - ② 息を吸いながら、もとにもどす
- × 6回くりかえし

◆腹直筋をきたえる運動

* あお向けに寝転ぶ (両ひざは立てる・両手は頭の後ろにそえる)



- ① 息を吐きながら、足と上体を一度に持ち上げる ⇒ もどす
- × 6回くりかえし

**※きつい人は、
足は付けたままでOK**

* 手はお尻の横に置き、両足をそろえたまま、上に持ち上げる (かかとはお尻の真上に)



床につかない
ところで止める
息を吐きながら
持ち上げる

◆脇腹をきたえる運動

②下腹に力を入れ、ゆっくり足をおろす ⇒ 完全に床につかないところでとまる ⇒ もどす
×5回くりかえし ※きつい人は、ひざを少しゆるめ、曲げてOK



①横向きになる

* 肩の真下にひじを置く

* 肩・腰・ひざ・足は一直線

上の足を前にずらす

上の手は腰にあてる



②脇腹の力を使い、体を持ち上げる

10秒キープ

③反対側も同様におこなう

◆骨盤まわりの筋肉をきたえる運動

おなかまわりを、すっきりさせましょう



①足をのばして座る

②腕をふり、お尻で、前に進む

(ヒップウォーク)

③1メートルぐらい進んだら、後ろにもどる

×3回くりかえし



おつかれさまでした

●筋カトレーニング



マッスルチャレンジ(約10分)

・運動強度 ★★★・難易度 ★★

* 全身の筋力をアップ↑



◆スクワット



- ①足は肩幅にひらく
- ②スクワット **20回 がんばろう**

◆バランス ①



- ①右足を上げ、左手でさわり、10秒キープ
- ②そのまま後ろにまわし、10秒キープ
※ 左足も同様におこなう

◆スクワット(20回) 2セットめ

◆腕立てふせ



- ①ひざをつき、手は肩幅より広めに置く
- ②腕立てふせ

10回 がんばろう

◆バランス ②



- ①肩の真下に両手をつき、腰骨の真下にひざをつく
- ②右手と左足を一度に上げる 10秒キープ
※(左手・右足)も同様におこなう

- ③ひじとひざをタッチ ×10回くりかえし

◆腕立てふせ(10回) 2セットめ

◆腹筋 ①



- ①手は太ももにあてる
- ②手がひざにあたるまで、持ち上げる

10回 がんばろう

◆腹筋 ②



- ①ひざを持ち上げ、90度の姿勢
- ②ひざを胸に近づける ×10回くりかえし

◆腹筋(①+② ミックスバージョン)

- ①上体を上げる
 - ②おろす
 - ③足を上げる
 - ④おろす
- ×10回 がんばろう**

◆腹筋 ③



- ①お尻をつき、ひじを肩の真下につく
- ②ひざの曲げ伸ばし、右足・左足を交互に入れかえる
×20回くりかえし

◆体幹をきたえる



- ①ひじを肩の真下につく
- ②つま先を立てて、体を持ち上げる
20秒キープ

◆クールダウン



- ①ひざをつき、お尻を後ろにひく
腰から腕・胸の前をゆっくりとのばしていく



おつかれさまでした