

①

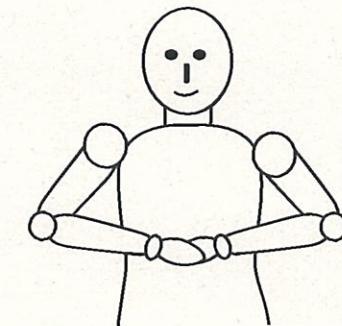
# 筋トレ体操

② スタート

〈ウォーミングアップ〉

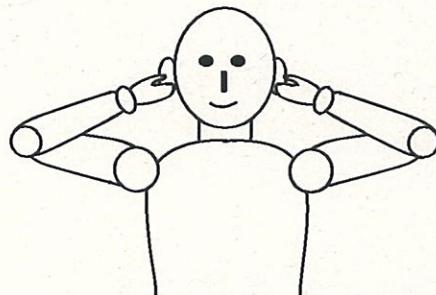
③ 両手さすり

10回



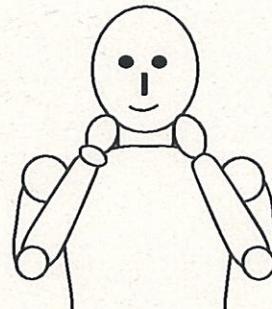
○血行促進の為、両手の手の平、手の甲、指先をさすり温める。

④ 耳たぶもみ 10回



○耳には全身のツボがあり、耳全体を軽く揉みほぐして、血行促進・内臓機能促進をはかる。

⑤ リンパマッサージ 10回



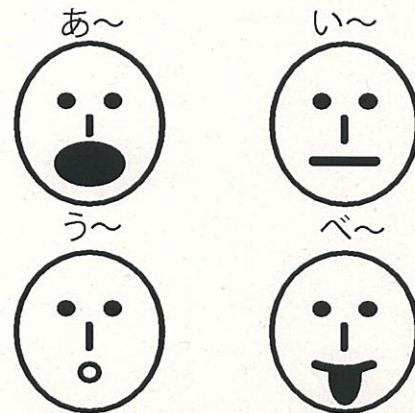
○耳の裏から首筋、あごの下まで、ゆっくり軽くさすり、リンパ液を血管に戻す。

⑥ 舌回し 左右10回



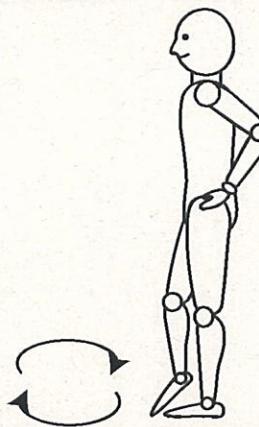
○舌を使い唇と歯茎間を左右に10回まわす、唾液の促進をはかり、唾液が出たら飲み込む。

⑦ あ～い～う～べ～体操 10回



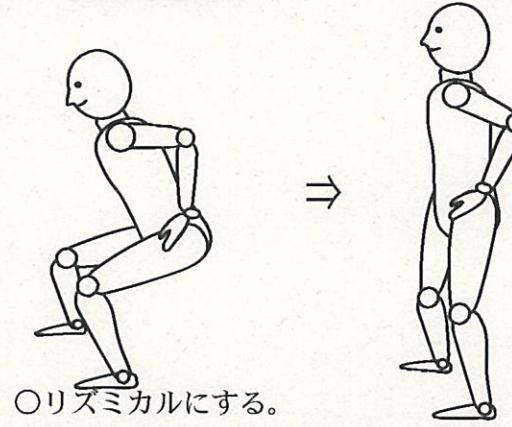
- あ～と言しながら口を大きく開く。
  - い～と言しながら口を横に開く。
  - う～と言しながら口をすぼめる。
  - べ～と言しながら舌を思いっきり前に出す。
- ※舌の筋肉増、鼻呼吸促進

⑧ 足首回し 立って左右10回



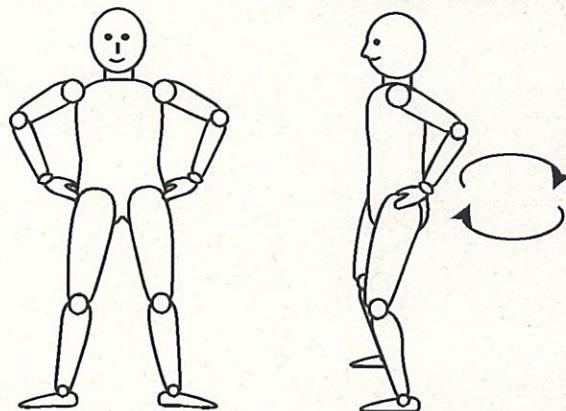
右足が先

⑨ 膝の屈伸 10回



○リズミカルにする。

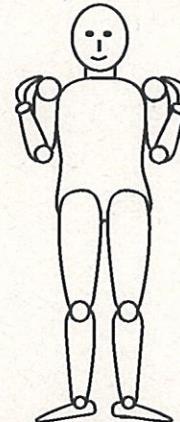
⑩ 腰回し 左右10回



- 手を腰に足を肩幅より広目に開いて立つ、背筋を伸ばしたまま、膝と股関節を緩める、おへそを中心骨盤を回すような、イメージで腰をゆっくり回す。

※便秘予防

⑪ 肩回し 前後 10回

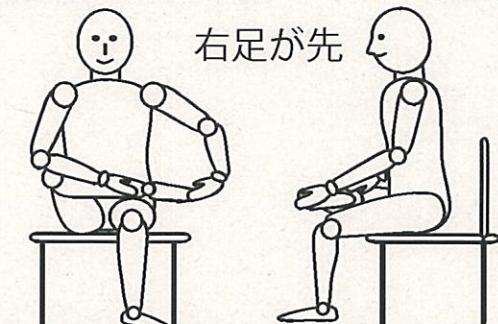


- 右手は右肩、左手は左肩の上に乗せる。
- 息を吐きながら、空中に円を描くように、肘を動かす。

※肩こり・頭痛・血行促進

⑫ ひろのば体操

- ①足首回し外回し・内回し10回
- ②足指の反り曲げ 5秒5回



- 片方の足を太腿の上に乗せる、足指の間に手の指を入れる、ゆっくり外回し、そして内に回す。
- 足指を甲の方へゆっくり反らす、足指を足の裏の方へゆっくり曲げる。

※カラダの土台づくり

⑬ 足裏たたき 左右30回



- 片足を膝の上に乗せ、握りこぶしで足の裏を叩く。
- 軽く、リズミカルに。

※ 血行促進

⑯ 筋肉腱を伸ばし柔軟  
<ストレッチ>

- ① ゆっくりと、呼吸を止めない
- ② 痛い!気持ち良い所までする
- ③ 反動を付けない
- ④ 動いてる部位を意識する

- 最高45秒まで。

⑭ 足踏み



30歩

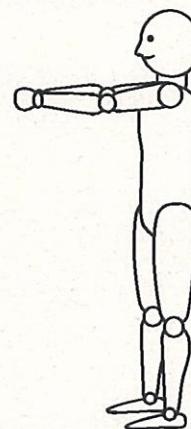
右足が先

- 背筋を伸ばし、太腿と足の裏は、床に水平に。
- 脈拍数から、最適運動強度を見いだす。

※ 太腿・お尻・お腹の奥

⑰ 両手／前伸ばし 5秒3回

手の平は  
外向き



- 顔は正面を向く。
- 両手を組み前方に伸ばし、手の平は外向きにする。

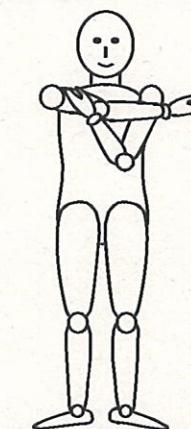
※ 上腕・肩・首

⑮ 休 憩

- 脈拍数測定
- 体調チェック
- 水分補給

⑯ 腕／横伸ばし 左右5秒3回

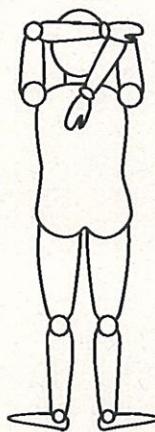
右腕が先



- 顔は正面を向く。
- 片腕を胸に寄せ、片方の手で引き寄せる。

※ 上腕・肩

⑯ 背中／手伸ばし 左右5秒3回



右腕が先

⑰両手／後方伸ばし 5秒3回

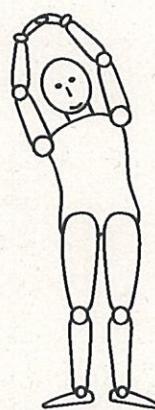


手の平は  
内向き

⑱ 体側 左右5秒3回



右側が先



- 手の平を背中にふれる。
- 片方の手で肘を引き寄せる。

※ 上腕・肩・背

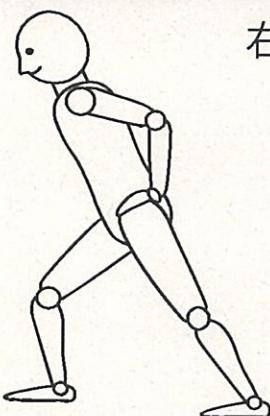
- 両手を、体の後ろで組んで胸を反らす。
- 腕を持ち上げるようにする。

※ 上腕・肩・尻

- 手を組んで、ゆっくり横へ倒す。
- 腰は固定したままで行う。

※ 肩・背・脇

㉑ アキレス腱伸ばし 左右5秒3回

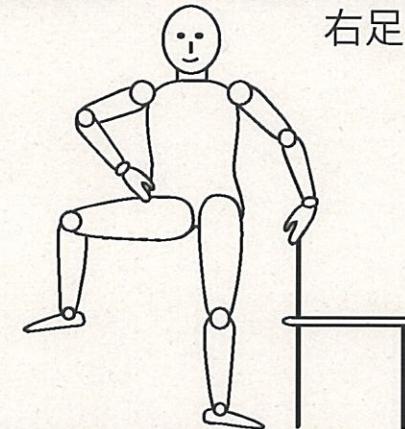


右足を前に

- 手は腰に、両足を前後に開く。
- 背筋も伸ばす為、前かがみに。
- 後ろ足のかかとを、しっかりと床に着ける。
- 息を吐きながら体重を前足にかけ、重心を前に移動させる。

※ アキレス腱、ふくらはぎ

㉒ 片脚開き 左右 5秒3回

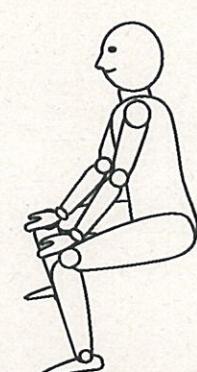
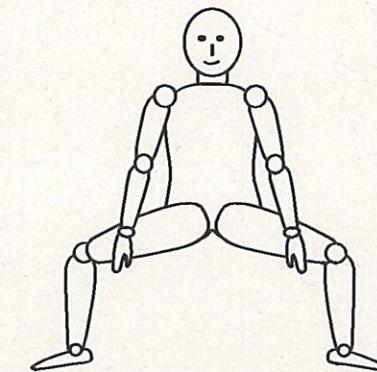


右足が先

- 転倒防止、椅子に手を置く。
- 股関節の開脚は90度までにする。
- 片足を上げ横に開く、5秒保持してゆっくり元に戻す、2回目以降は足の裏を床に着けない。

※ 腰・股関節

㉓ 股割り 5秒3回



- 足幅は広く取り、上体は倒さず。
- ゆっくり腰を落とし、5秒保持して腰をゆっくり伸ばす。

※ 大腿部・内転筋／股・膝

②⁵ 休 憩

- 脈拍数測定
- 体調チェック
- 水分補給

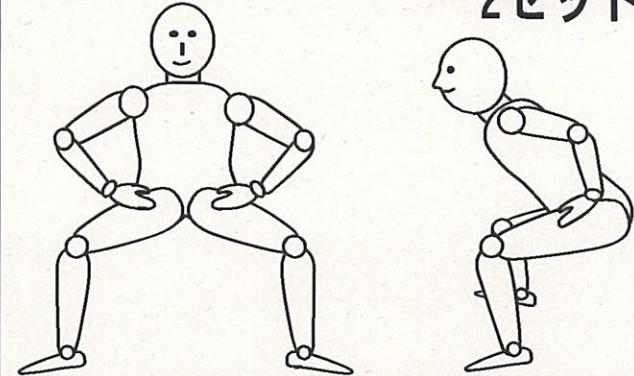
②⁶ 【熊大24態】

②⁷ 番～④₃ 番まで

- ① 4秒でゆっくりと声を出して、動かす
- ② 動かしている筋肉を意識する
- ③ スロートレーニングは筋肉を、ゆっくりと止めずに動かし過負荷を掛けた状態です
- ④ 他の部位はリラックスさせる

※膝・腰の関節緩和

②⁷ ワイドスクワット 4秒10回  
2セット



- 足向き45度足幅60cm、足指先より膝は、出さない。
  - 椅子に座るつもりで、しゃがむ。
  - 息を吐きながら、立ち上がる。
  - 立ち上がった時には、膝は完全に伸ばさない。
- ※転倒防止・大腰筋

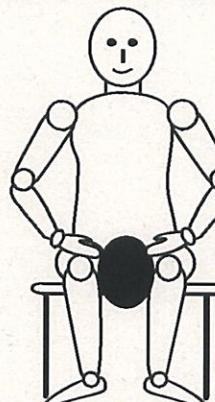
②⁸ 手でボールつぶし 4秒10回



肩の力を抜く

- ボールの空気圧を調整する。
  - おへその前で、体からボール1個分を空けてボールを持つ。
  - 肩の力を抜く。
  - 息を吐きながら、ボールを押しつぶす。
- ※上腕

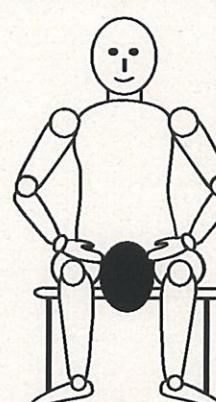
②⁹ 内膝でボールつぶし 4秒10回



手は太腿の上

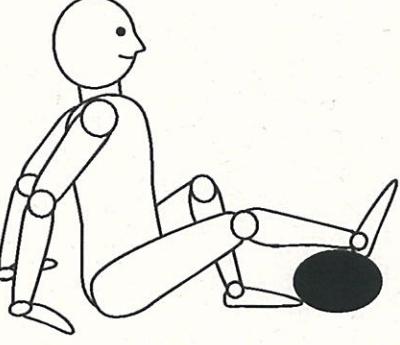
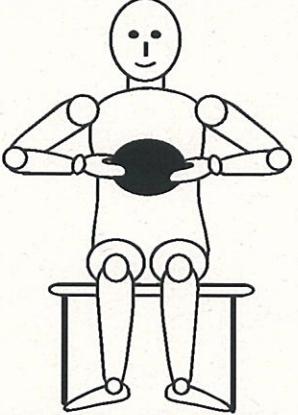
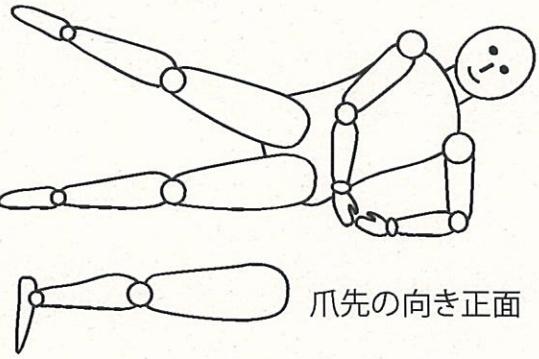
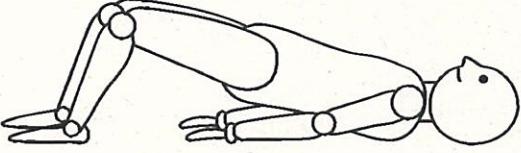
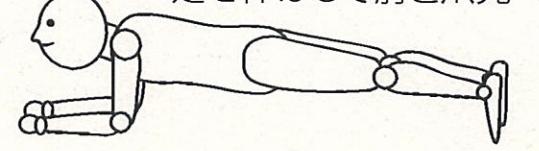
- 椅子に座り、膝を90度曲げる。
  - 両膝で、ボールを挟んで押しつぶす。
  - 太腿の内側を引き締め。
- ※膝の痛い人も運動可(膝痛の方にもお勧め)

③₀ 内腿でボールつぶし 4秒10回



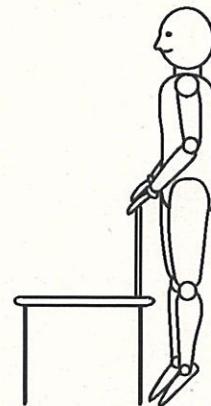
手は太腿の上

- 椅子に座り、膝を90度曲げる。
  - 両太腿で、ボールを挟んで押しつぶす。
  - 太腿の内側を引き締める。
- ※膝の痛い人も運動可(膝痛の方にもお勧め)

<p>③1 跳でボールつぶし 4秒10回 かかと</p> 	<p>③2 手でボール伸ばし 4秒10回</p> 	<p>③3 外ももあげ 4秒10回</p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>○マットの上に腰をおろし、片方の膝を90度に曲げ、反対側の膝は少し曲げる（への文字に曲げる）。</li> <li>○膝を少し曲げた方のかかとでボールを押しつぶす。</li> <li>○太腿の裏側を引き締める。</li> </ul> <p>※膝の痛い人も運動加</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○胸の高さで、ボールを両手で持つ。</li> <li>○肩の力を抜いて、肘は真横に開く。</li> <li>○息を吐きながら、左右の肩甲骨を寄せるように引っ張る。</li> </ul> <p>※上腕</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○横向きに寝て、肘で体を支える。</li> <li>○両足は爪先を、正面に向けて伸ばす。</li> <li>○顔は正面を向く。</li> </ul> <p>○息を吐きながら、上側の足を持ち上げる。</p>
<p>③4 お尻あげ 4秒10回</p>  <p>※楽な時片方の足を反対の足の上に乗せて</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○仰向けに寝る。</li> <li>○肩とかかとを支点にして、息を吐きながらお尻を持ち上げる。</li> </ul> <p>※ヒップアップ・太腿の裏側引き締め</p>	<p>③5 プリッジ 30秒保持</p> <p>A ※足を伸ばして肘と爪先</p>  <p>B ※足を曲げて肘と膝</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>○Aは肘と爪先を支点にして、上体を浮かす。</li> <li>○Bは肘と膝を支点にして、上体を浮かす。</li> <li>○息を吸い・吐きながら静止状態を保つ。(目安は30秒)</li> </ul> <p>※背・腹筋</p>	<p>③6 休憩</p> <p><input type="checkbox"/> 脈拍数測定</p> <p><input type="checkbox"/> 体調チェック</p> <p><input type="checkbox"/> 水分補給</p>

③7 爪先立ち

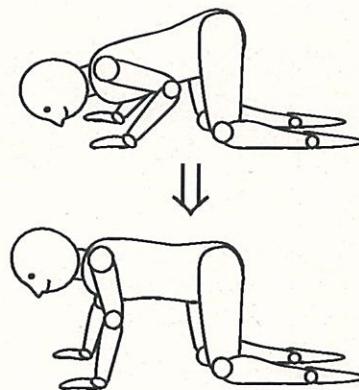
4秒10回



- 机や椅子の背もたれを持って立つ。
- 息を吐きながら、爪先立ち、ゆっくりおろす。  
(かかとは床に着けない)
- ※下半身

④0 箱形腕立て

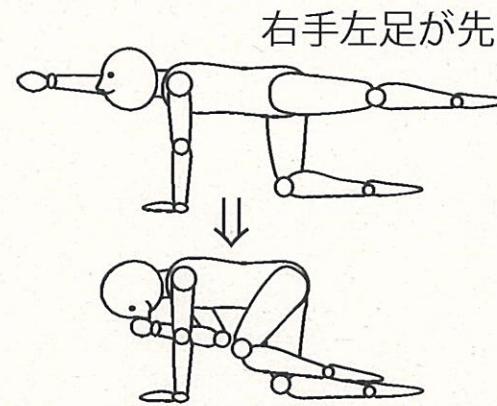
4秒10回



- 両手、両膝を床に着ける。
- 胸を両手の間に落とし込む、イメージで体を沈みこませる。
- 息を吐きながら、肘を伸ばす。
- ※胸板・二の腕

③8 手足伸ばし

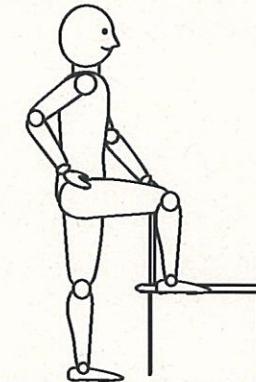
4秒10回



- 両手、両膝を床に着ける。
- 右手と左足を床と平行になるまで上げる。
- 右肘と左膝を合わせるイメージで近づける。
- 10回繰り返したら、反対の手、足で行う。
- ※全身・尻・下背部

③9 膝上げ

4秒10回



- 真っすぐに立ち手は腰に当てる。
- 息を吐きながら、床と平行になるまで太腿を引き上げる。
- 元に戻す(足の裏は床に着けない)。
- 反対の脚も同様に行う。
- ※下半身・太腿・下腹部

④1 膝伸ばし

4秒10回



※太腿浮かして(手の平分)

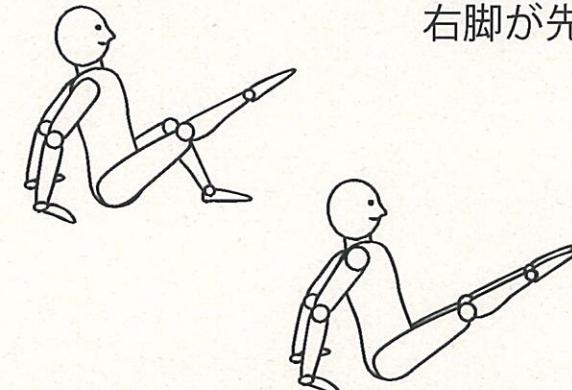
- 椅子に座り手を腰に当て目線は正面を向く。
- 伸ばす方の太腿を少し浮かす、2回目以降は足の裏を床に着けない。

※太腿の前・下腹部

④2 文字書き

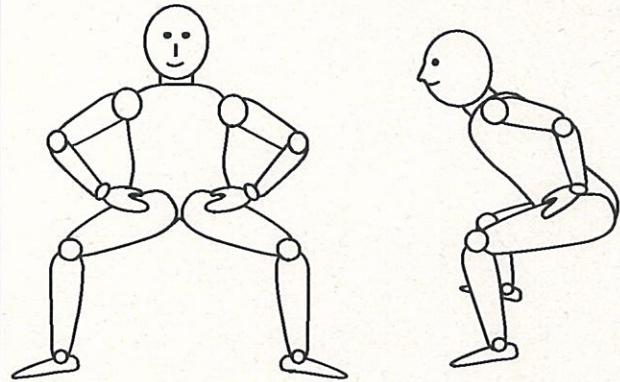
4秒10回

右脚が先



- 床に座り片方の脚の膝を立てる、片方の脚は爪先まで伸ばし文字を大きく書く。
- 両脚を爪先まで伸ばし文字を大きく書く。
- ※太腿、下腹部の引き締め

④③ ワイドスクワット 4秒10回

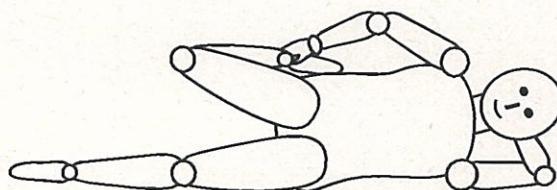


- 足向き45度、足幅60cm、足指先より膝は、出さない。
- 椅子に座るつもりで、しゃがむ。
- 息を吐きながら、立ち上がる。
- 立ち上がった時には、膝は完全に伸ばさない。

※転倒防止・大腰筋

④⑥ 片脚を尻寄せ 左右 20秒2回

右脚が先



- 上側の片脚を曲げて片手で足首を掴みお尻の方へ引き寄せる、20秒保持する。

※大腿・腰痛の予防。

④④ 休 憩

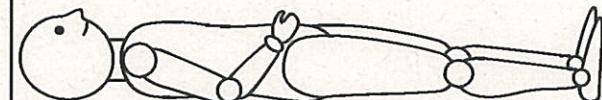
<クールダウン>

- 脈拍数測定
- 体調チェック
- 水分補給

④⑤ 腹式呼吸

10回

口から、8秒ゆっくりと息を吐く  
鼻から4秒ゆっくりと息を吸う。

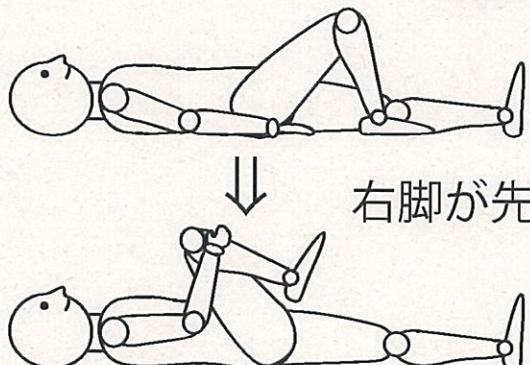


- 床に接している背部を意識する。
- 口を小さく開き、8秒ゆっくりと息を吐く⇒口を閉じて鼻から4秒ゆっくりと息を吸う。

※横隔膜(筋肉)を使った呼吸法

④⑦ 片脚を胸寄せ 左右交互 20秒2回

右脚が先

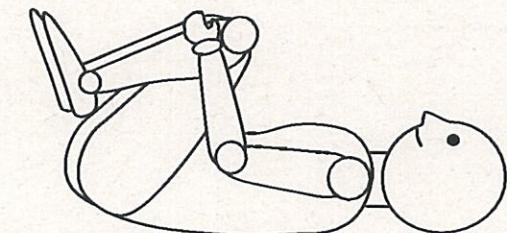


- 膝を抱え込み20秒保持する。

※大殿筋・股間節のストレッチ

④⑧ 両脚を胸寄せ 20秒2回

両足の膝を立て、  
序々に引き寄せる

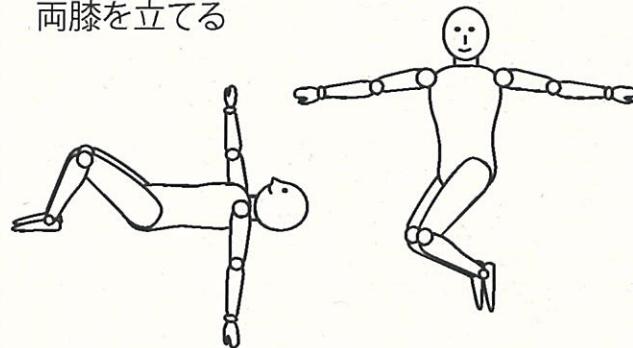


- 両膝を抱え込む。
- 体全体が卵になる、イメージでお尻から背中を伸ばす。(無理に伸ばさない。)

※腰に繋がる筋肉(背筋・尻)のストレッチ

### ④⁹ 腰ねじり 左右交互20秒2回

両脚を揃え  
両膝を立てる

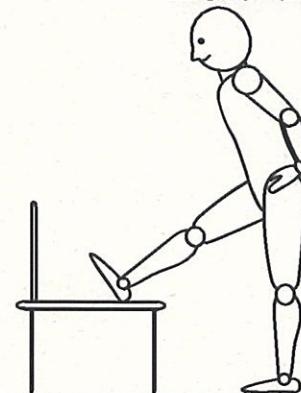


- 両腕を真横に開き、仰向けになる。
- 両脚を合わせ揃え膝を立てる、左右交互に倒す。  
(この時膝の角度をキープしておく)

※ 大腿：外腹斜筋、内腹斜筋

### ⑤⁰ 椅子に乗せ片脚伸ばし 左右交互20秒2回

右脚が先

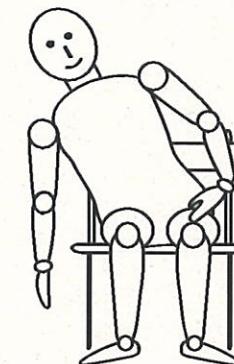


- 脚を椅子の上に乗せ上体をゆっくり前に倒す。
- 片脚立ち、転倒防止に壁に手を添える。

※ 太腿の裏ストレッチ

### ⑤¹ 椅子に座って脇伸ばし 左右交互20秒2回

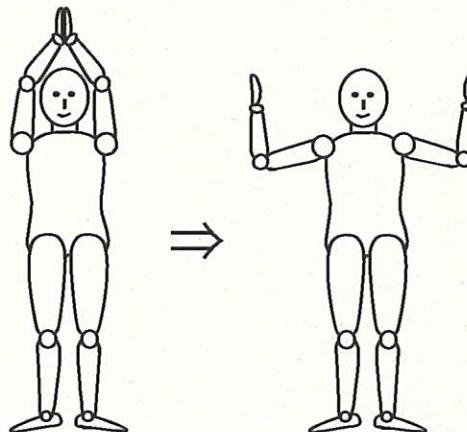
右側が先



- 椅子に座る。
- 息を吐きながら上体を横に倒す。
- 床に有るものを持ちつもりで行う。

※ 脇のストレッチ

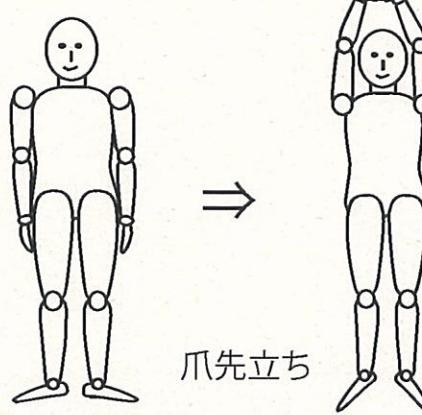
### ⑤² 肩甲骨伸ばし 10秒3回



- 両腕を真上に上げる。
- 両肘を伸ばし手の平を合わせる。
- 10秒保持し手の平を外側に向け、腕を左右にゆっくり広げながらおろし、山の文字を作る。

※ 肩甲骨のストレッチ

### ⑤³ 全身伸ばし 5秒3回



爪先立ち

- 両手を上に上げて組み、手の平を天井に向ける、足は爪先立ちして全身を伸ばす。
- ゆっくりと背伸びをする。

### ⑤⁴ 終了

### 体調チェック

### 筋トレ効果を高める2つの条件 続けてやる！

継続は力なり。例えば運動した時、カレンダーや手帳などに○印を付けて行くと、○の数が増えるほど、やる気も高まります。

### 正しいフォームで、ゆっくり丁寧に！

せっかく実践しても、間違ったフォームだと効果が出ません。体を痛める原因になります。