

自重トレーニング

・大きな筋肉を鍛えて基礎代謝を上げましょう☆

1. スクワット



▼鍛えられる箇所

・下半身

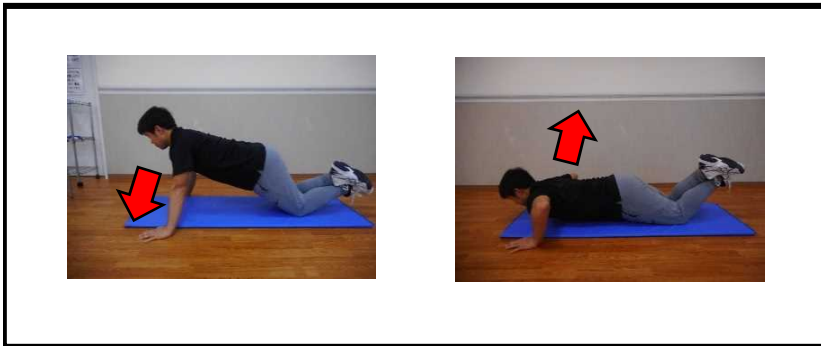
▼ポイント

- ・膝とつま先をできるだけ同じ方向に向けましょう。
- ・膝を曲げた時に、つま先よりも前に膝が出ないように気をつけましょう。
- ・背筋を伸ばし胸を張りながら行いましょう。

▼順序

- ①胸の前で腕を軽く組み、両足を肩幅程度に開きます。つま先はやや外側に向けましょう。
- ②お尻を後ろに突き出すイメージで腰を落とします。太ももの裏と床が平行になる所まで下ろします。
- ③体制を崩さないように、①へと戻ります。
- ④10回を2セット行いましょう。

2. プッシュアップ



▼鍛えられる箇所

・胸、二の腕

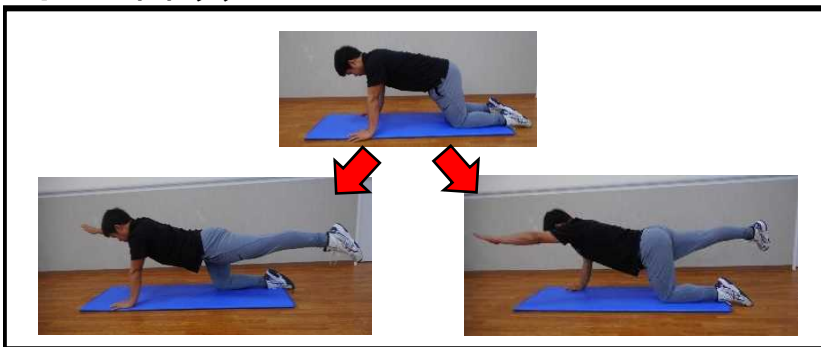
▼ポイント

- ・お尻が上がったり下がったりしないように頭から膝まで一直線を意識しましょう。
- ・息を吸いながら下ろし、吐きながら体を上げましょう。

▼順序

- ①膝をつき、腕立て伏せの姿勢になります。手の幅は肩幅よりも少し広げて床につきましょう。
- ②肘を曲げて体を下ろします。しっかりと肘を曲げ、胸が床につくぐらいまで体を下ろしましょう。
- ③しっかりと下ろしたら肘を伸ばして元の位置に戻ります。
- ④10回を2セット行いましょう。

3. バードドッグ



▼鍛えられる箇所

・体の背面、体幹

▼ポイント

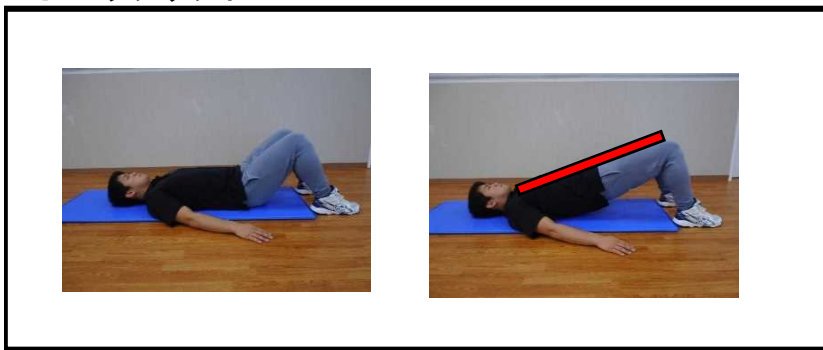
- ・お腹に力を入れながら行いましょう。
- ・視線は下を向きましょう。
- ・手足が下がらないように注意しましょう。

▼順序

- ①床に手と膝をつき、四つん這いの姿勢を取ります。
- ②右手と左足を水平な高さまで上げ、前後にピンと伸ばし2秒静止します。
- ③一度①の姿勢に戻ってから、反対の左手と右足で同じ動作を行います。
- ④左右各10回を2セット行いましょう。

自重トレーニング②

4. ヒップリフト



▼順序

- ①仰向けになり、足を腰幅に開きます。
- ②お尻に力を入れながら、お尻を持ち上げます
- ③持ち上げたら2秒キープし、ゆっくりと下ろします。
- ④10回を2セット行いましょう。

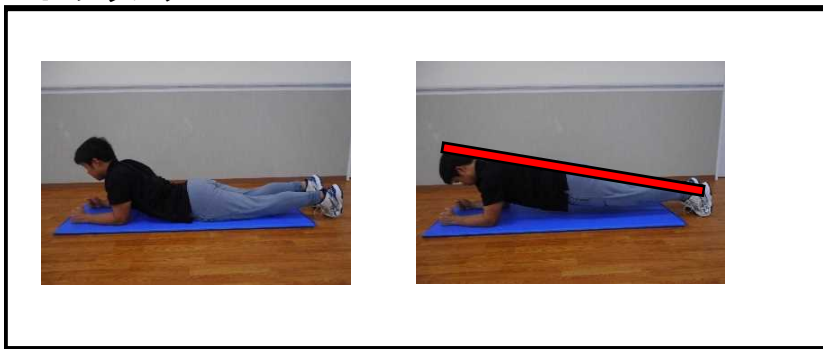
▼鍛えられる箇所

- ・お尻

▼ポイント

- ・膝が内側に入らないよう気をつけましょう。
- ・お尻を持ち上げたら、胸から膝まで一直線になるようにしましょう。
- ・なるべく地面にお尻がつかないように繰り返しましょう。

5. プランク



▼順序

- ①うつ伏せになり、肘を90度に曲げ、肩の下にくるよう手を置きます。
- ②足はつま先だけが床につくようにし、頭のとっぺんからかかとまで一直線になるように体を持ち上げます。
- ③30秒～60秒を目標として2セット行いましょう。
※姿勢を維持するのが難しい方は短い時間（10秒ぐらい）でもOKです。

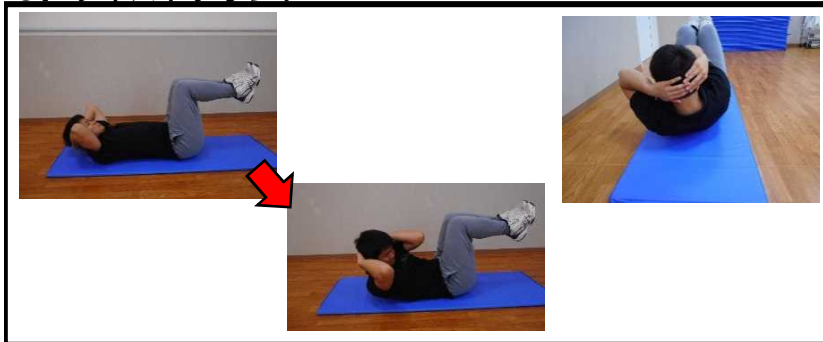
▼鍛えられる箇所

- ・体幹

▼ポイント

- ・姿勢がとても大切です。お尻が突き出たり、反ったりしないように気をつけましょう。
- ・姿勢を取れない方は膝をついて行いましょう。

6. ツイストクランチ



▼順序

- ①仰向けに寝て、両足を揃え、膝を持ち上げます。手は頭の後ろで組みましょう。
- ②背中をねじりながら丸めて上半身を持ち上げ、ゆっくりと①の姿勢に戻ります。
- ③左右交互に10回を2セット行いましょう。

▼鍛えられる箇所

- ・お腹横

▼ポイント

- ・肩のラインを回すことを意識するとひねる動作が上手にできます。
- ・手は頭を支えるだけで、力を入れすぎないように注意しましょう。

動的ストレッチ

・動きながらストレッチを行うことで、関節の可動域が広がります☆

1. 足振り（前後）



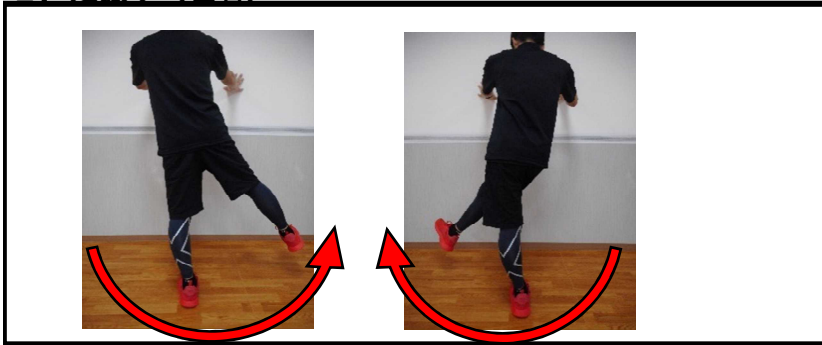
▼ポイント

- ・膝を伸ばして大きく振りましょう。
- ・股関節から振るイメージで行います。

▼順序

- ①足を前後に大きく動かします。
※バランスが取りにくい場合は、壁やイスを使って体を支えましょう。
- ②左右各20回ずつ行いましょう。

2. 足振り（左右）



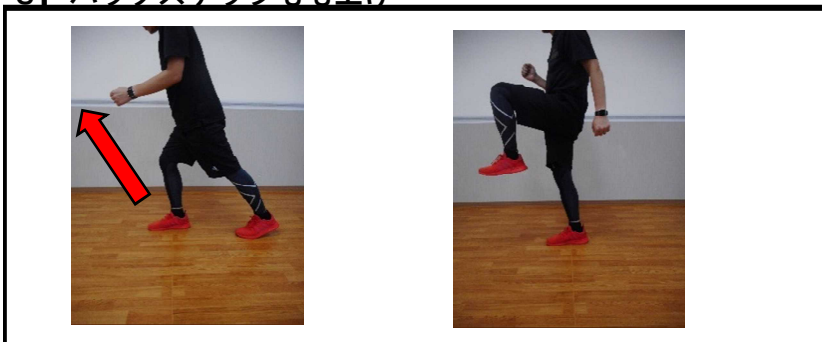
▼ポイント

- ・膝を伸ばして大きく振りましょう。
- ・股関節から振るイメージで行います。

▼順序

- ①足を左右に大きく動かします。
※バランスが取りにくい場合は、壁やイスを使って体を支えましょう。
- ②左右各20回ずつ行いましょう。

3. バックステップもも上げ



▼ポイント

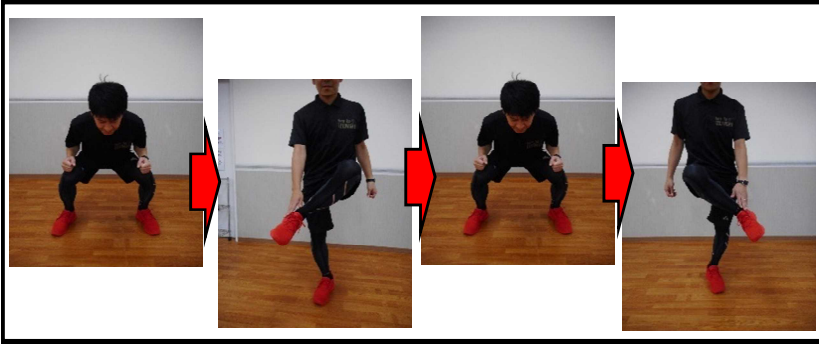
- ・小さく速い動きにならないよう
できるだけ大きく動かしましょう。
- ・膝を持ち上げる時は、腰よりも上を
目指して上げましょう。

▼順序

- ①片方の足を体の後方に伸ばします。
- ②後方から前方に足を運び、膝を上を持ち上げます。
- ③左右各10回ずつ行いましょう。

動的ストレッチ②

4. 四股ふみ足タッチ



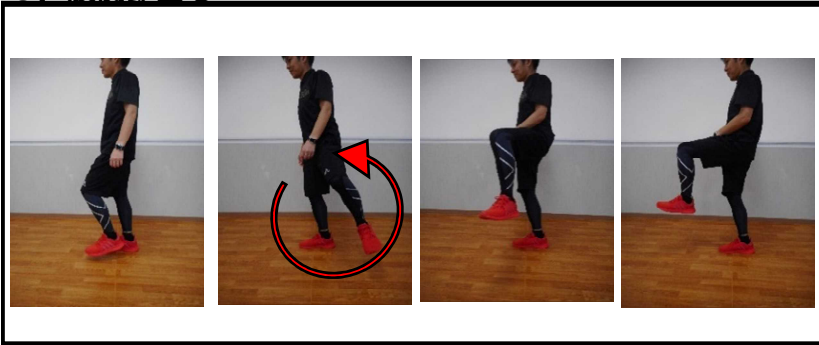
▼順序

- ①足を肩幅ぐらいに広げて立ちます。
- ②お尻を下ろして立ち上がる動作を行います。
- ③立ち上がるのと同時に片足を上げ、くるぶしをタッチします。
- ④左右交互に20回行いましょう。

▼ポイント

- ・上半身で触りに行くのではなくできるだけ足を高く上げましょう。

5. 股関節回し



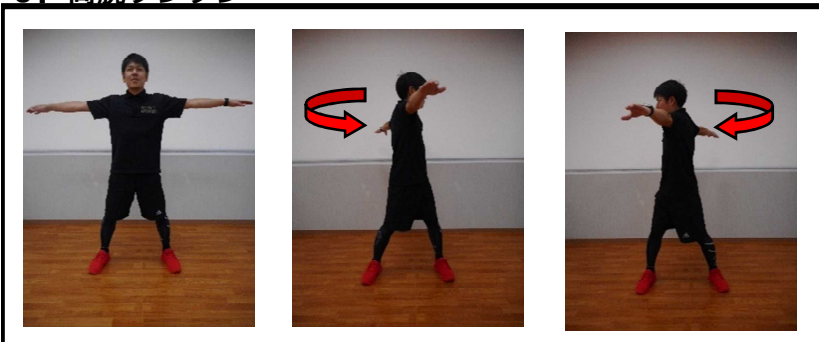
▼順序

- ①立った状態から片足を上げ、膝を曲げます。
- ②体の後ろから前に持ってくるイメージで股関節を回します。
- ③左右大きく10回ずつ回しましょう。

▼ポイント

- ・バランスが取りにくい方は、1回ずつ足を地面につけて行いましょう。
- ・足で丸を描くイメージで行いましょう。

6. 両腕ブンブン



▼順序

- ①足を軽く広げ、背筋を伸ばして両手を横に広げます。
- ②大きく左右に腕を振ります。
- ③左右に20回振りましょう。

▼ポイント

- ・腕はできるだけ力を抜きましょう。
- ・遠心力を使って大きく左右に振りましょう。

ストレッチ

・仕事や家事の合間にストレッチを行い、リフレッシュしましょう☆

1. 背伸び



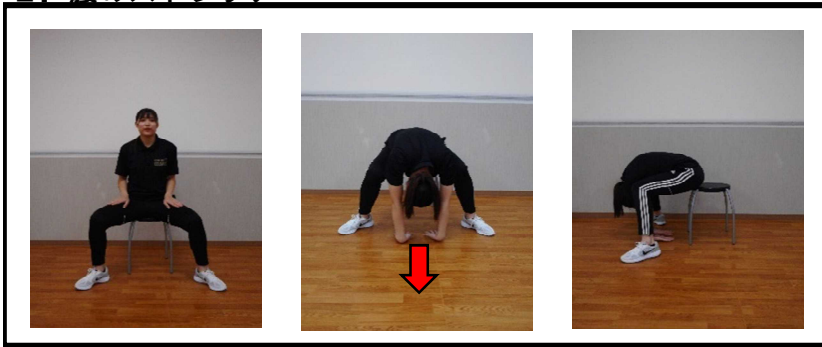
▼伸びる箇所
・肋骨周辺、脇

▼ポイント
・気持ちいい程度の突っ張り感がある所まで伸びましょう。

▼順序

- ①立った状態またはイスに深く腰掛け、両手を組んで真っすぐ上に持ち上げます。
- ②少し斜め後ろを目指して大きく伸びます。
- ③伸びをした状態で軽く深呼吸をします。
- ④10秒間を3セット行いましょう。

2. 腰のストレッチ



▼伸びる箇所
・腰から背中

▼ポイント
・首から腰まで力を抜いて行いましょう。

※腰に痛みのある方は中止しましょう。

▼順序

- ①イスに浅く腰を掛け、足を広げます。
- ②足の上に身体を入れるように前屈します。
- ③両手は床におろし、力を抜いて行いましょう。
- ④10秒間を3セット行いましょう。

3. 腰ひねりストレッチ



▼伸びる箇所
・腰まわり

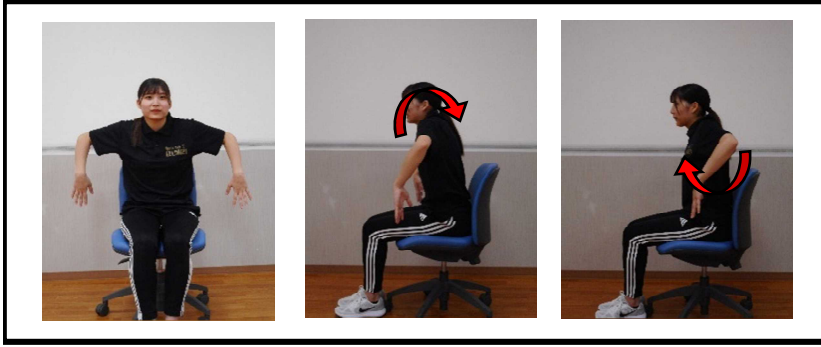
▼ポイント
・背中が丸まらないように気をつけましょう。

▼順序

- ①イスに深く腰を掛け、背筋を伸ばして足を組みます。
- ②組んだ足を片手で押さえ、もう片方の手で背もたれやひじ掛けを持ち体をひねります。
- ③左右各30秒ずつ行いましょう。

ストレッチ②

4. 肩回し



▼伸びる箇所

- ・肩まわり

▼ポイント

- ・肩の高さまで肘が上がらない方はできる高さまでOKです。
- ・肩を持ち上げすぎないように気をつけましょう。

▼順序

- ①イスに座った状態で、左右の肘を肩の高さまで上げます。
- ②肘を90度ぐらいに曲げ、腕の力を抜きます。
- ③この状態を保ったまま、肘大きく前から後ろ、後ろから前へと回します。
- ④前回し10回、後ろ回し10回行いましょう。

5. 肩甲骨動かし



▼伸びる箇所

- ・肩甲骨まわり

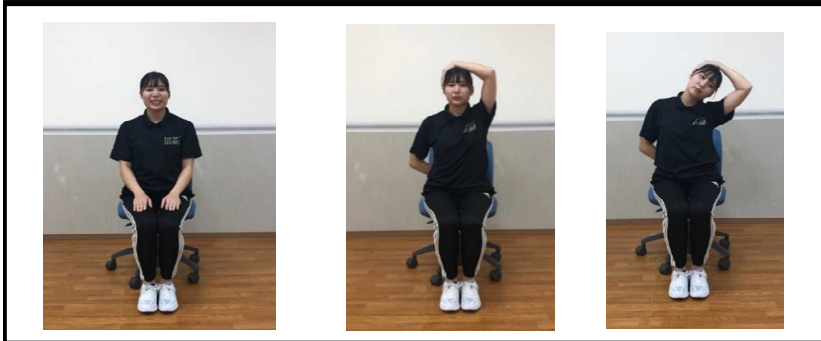
▼ポイント

- ・腕を動かす事よりも、背中の肩甲骨を動かす事を意識しましょう。
- ・手を広げた時は、肩甲骨を寄せましょう。

▼順序

- ①イスに腰を掛け、顔の前で左右の手と肘をくっつけます。
- ②手と肘が離れないように腕を上を持ち上げます。
- ③元の位置に戻して、腕を外側に開きます。
- ④手のひらを外に向けながら腕を上げ、バンザイの姿勢をとります。
- ⑤この動作をゆっくりと5回繰り返しましょう。

6. 首のストレッチ



▼伸びる箇所

- ・首まわり

▼ポイント

- ・背中が丸くならないように気をつけましょう。
- ・腕に力を入れて引っ張ると首を痛める場合があります。力が入らないよう気をつけましょう。

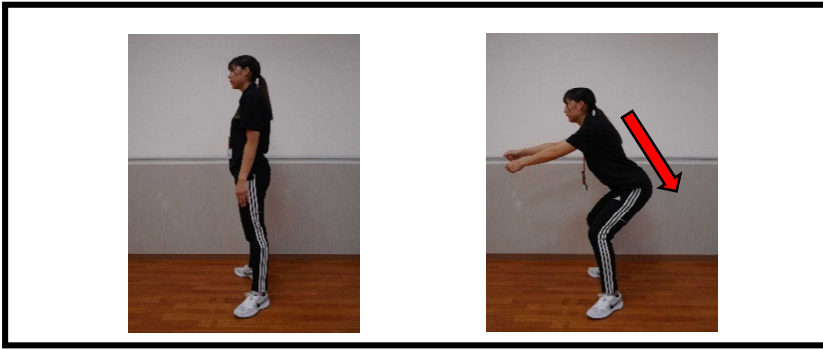
▼順序

- ①イスに浅く腰を掛け、リラックスした状態で背筋を伸ばします。
- ②片方の手を腰に回し、もう一方の手を反対側の耳あたりに手を添えます。
- ③腕の力を使わず、頭と手の重みでゆっくり倒します。
- ④左右各20秒ずつ行います。

ながら運動～家事編①～

・家事の合間の時間を使って効率よくトレーニングを楽しみましょう☆

1. 洗い物をしながらスクワット



▼順序

- ①足を肩幅に広げて立ちます。
- ②お尻を後ろに突き出すように膝を軽く曲げていきます。
- ③2秒かけてゆっくり下ろし、2秒かけて元に戻します。
- ④10回を2セット行いましょう。

▼使う筋肉

- ・太もも前、お尻

▼ポイント

- ・膝とつま先をできるだけ同じ方向に向けましょう。
- ・膝を曲げた時に、つま先よりも前に膝が出ないように気をつけましょう。

2. 洗い物をしながらつま先立ち



▼順序

- ①足を腰幅に広げて立ちます。
- ②かかとをできるだけ高く上げ、つま先立ちをします。
- ③1秒間に1往復のペースで10回、1秒間に2往復のペースで20回行います。
- ④それぞれ2セット行いましょう。

▼使う筋肉

- ・ふくらはぎ

▼ポイント

- ・かかとができるだけ床につかないように繰り返しましょう。

3. 洗い物をしながら内ももトナー



▼順序

- ①太ももに雑誌をはさみます。
- ②雑誌が落ちないように力を入れながら足を閉じ続けます。
※雑誌でできない方は、タオルや空のペットボトルなどでもOKです。
- ③頑張って1分間閉じ続けましょう。

▼使う筋肉

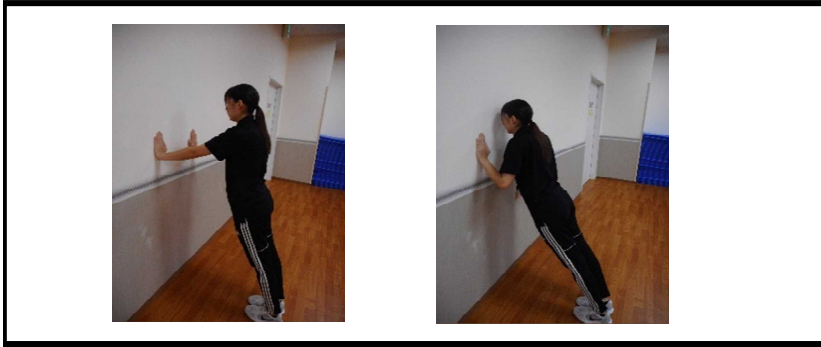
- ・内もも

▼ポイント

- ・挟んでいる物が落ちてしまう場合は軽く膝を曲げて行いましょう。

ながら運動～家事編②～

4. 料理の合間に立ち腕立て伏せ



▼順序

- ①立った状態で、壁や冷蔵庫に両手をつきます。
- ②4秒かけて肘を曲げ、4秒かけて肘を伸ばします。
- ③10回を2セット行いましょう。

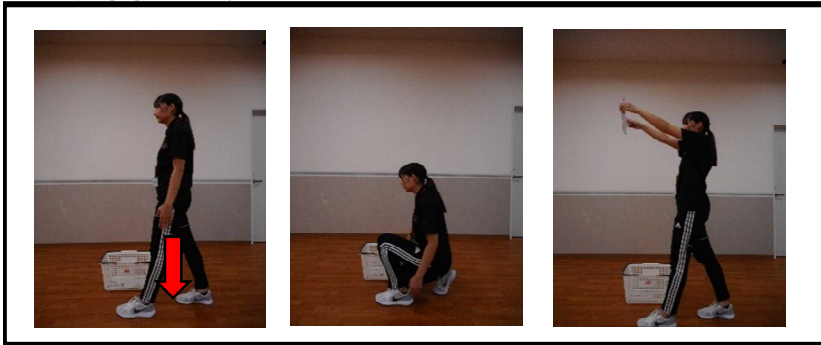
▼使う筋肉

- ・胸、二の腕

▼ポイント

- ・大きく息を吸いながら肘を曲げていきましょう。
- ・息を吐きながら肘を伸ばしていきましょう。

5. 洗濯物干しランジ



▼順序

- ①片足を前に出し、しゃがみこんで洗濯物を取ります。
- ②体が前傾姿勢にならないように立ち上がります。
- ③10回行ったら、足を変えて10回行います。
- ④左右各10回を1セット行います。

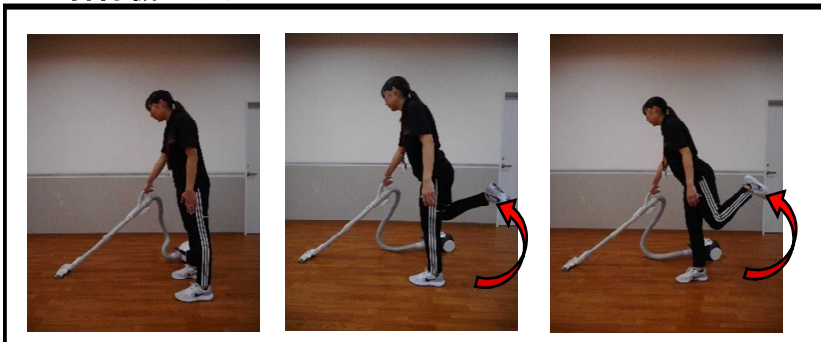
▼使う筋肉

- ・下半身全体

▼ポイント

- ・背筋が曲がらないように気をつけましょう。
- ・腰をまっすぐ下ろしていくイメージで行いましょう。

6. 掃除機レッグカール



▼順序

- ①上体をやや前傾にしながら掃除機をかけます。
- ②かかとをお尻に当てるようにゆっくりと左右交互に膝を後ろに折り曲げます。
- ③20回連続を2セット行いましょう。

▼使う筋肉

- ・太もも裏

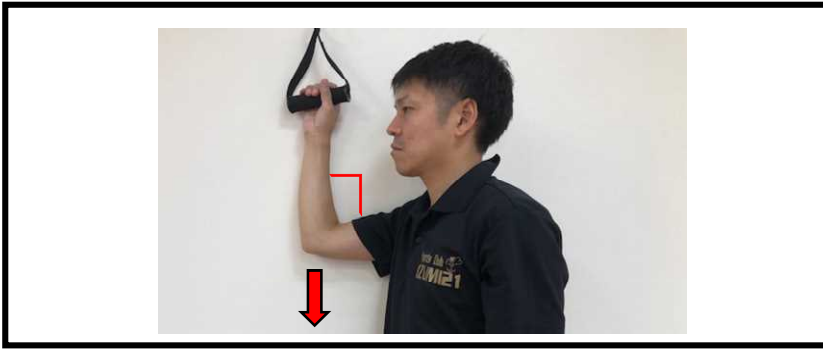
▼ポイント

- ・リズムよくできない場合は、ゆっくり行ってください。
- ・体の後ろで半円を描くイメージで蹴り上げましょう。

ながら運動～電車通勤編①～

・通勤中に効率よくトレーニングを楽しみましょう☆

1. 二の腕シェイプ



▼意識する筋肉

・二の腕（上腕三頭筋）

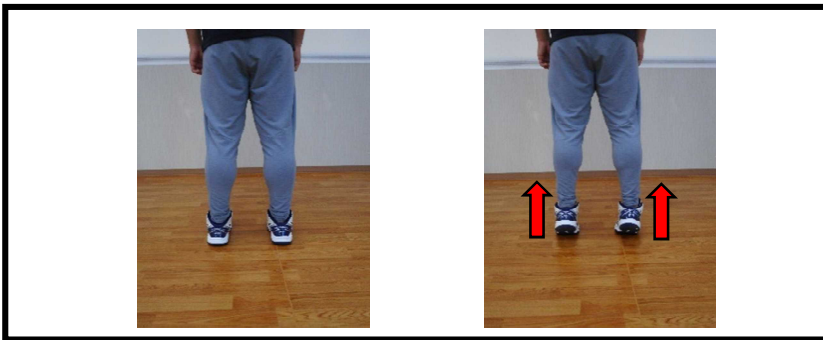
▼ポイント

・肘の角度を90度に保ったまま真下にひっぱりましょう。

▼順序

- ①つり革を持って肘を90度に曲げます。
- ②真下に10秒間ひっぱり続けます。
- ③この動作を左右3回ずつ行いましょう。

2. かかと上げ下げエクササイズ①



▼意識する筋肉

・ふくらはぎ

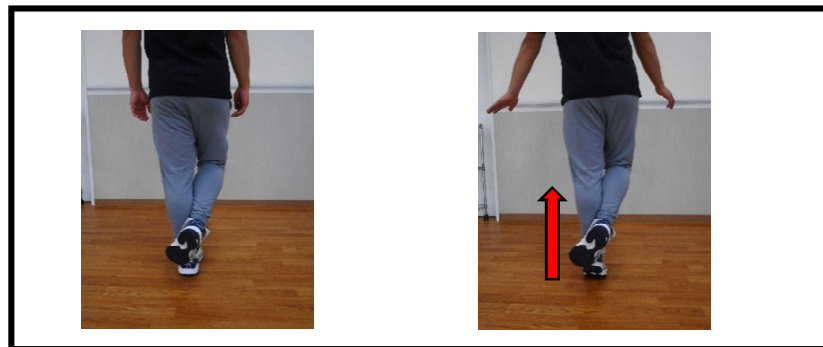
▼ポイント

・姿勢が安定するように、お腹にも力を入れましょう。

▼順序

- ①つり革や手すりを持って立ちます。
- ②両足のかかとをできるだけ高く上げ、つま先立ちをします。
- ③つま先立ちの姿勢を2秒間キープしてからゆっくりとかかとを下ろします。
- ④この動作を10回繰り返しましょう。

3. かかと上げ下げエクササイズ②



▼意識する筋肉

・ふくらはぎ

▼ポイント

・できるだけかかとを床につけないように繰り返しましょう。

▼順序

- ①つり革や手すりを持って立ちます。
- ②つま先をやや外側に開いて立ち、片足を軽く曲げ、反対の足をふくらはぎの裏側に添えます。
- ③軸足のかかとを上げて10秒キープします。
- ④左右3回ずつ繰り返しましょう。

ながら運動～電車通勤編②～

4. つま先上げ下げエクササイズ



▼意識する筋肉

- ・すね

▼ポイント

- ・動作が速くならないように気をつけましょう。

▼順序

- ①片足を上げ、上げた足のふくらはぎが突っ張りをを感じるまでつま先を上げます。
- ②次に足の甲が突っ張りをを感じるまでつま先を下げます。
- ③それぞれ2秒ずつ5セット、左右の足で行いましょう。

5. ドローイン



▼意識する筋肉

- ・お腹

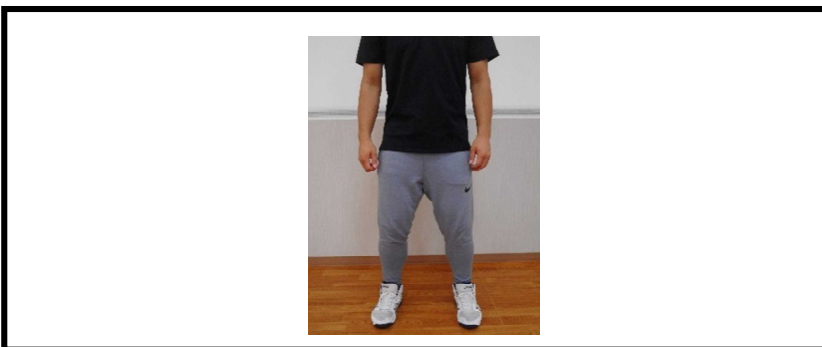
▼ポイント

- ・息を吐く時にお腹が膨らまないよう気をつけましょう。
- ・横隔膜を引き上げキープするイメージでお腹に力を入れましょう。

▼順序

- ①大きく息を吸い込みお腹を凹ませ力を入れます。
- ②息を吐く時もお腹の力を緩めずにキープをします。
- ③1駅～2駅分続けましょう。

6. バランストレーニング



▼意識する筋肉

- ・体幹

▼ポイント

- ・下半身だけで踏ん張らず、お腹にもしっかりと力を入れましょう。

▼順序

- ①つり革や手すりに掴まらず、両足を肩幅に広げて立ちます。
- ②膝や腰を使ってバランスをとりましょう。
- ③無理はせず、1駅～2駅分続けて行きましょう。

ながら運動～電車通勤編③～

7. 内ももシェイプ



▼意識する筋肉

- ・内もも

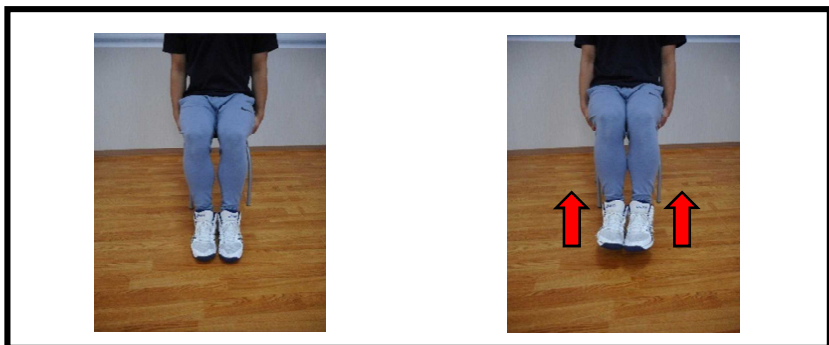
▼ポイント

- ・20秒間、力が緩まないように気をつけましょう。

▼順序

- ①座った状態で足先をクロスさせます。
- ②左右の膝と膝を押し付けて、内ももに力を入れます。
- ③そのまま20秒間キープします。
- ④20秒間を3セット行いましょう。

8. 足上げエクササイズ



▼意識する筋肉

お腹から足の付け根

▼ポイント

- ・体が後ろに倒れすぎないように気をつけましょう。
- ・お腹に力を入れながら両足を持ち上げましょう。

▼順序

- ①座った状態で両足を地面から少しだけ浮かせます。
- ②そのまま20秒間キープします。
- ③20秒間を3セット行いましょう。