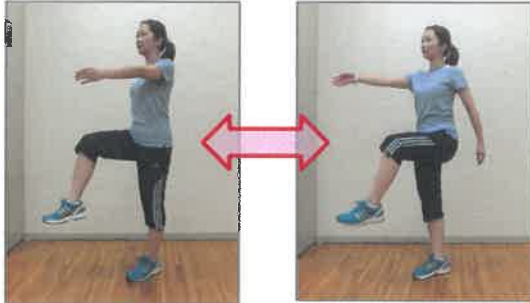


ゆっくりトレーニング（筋トレ）： 8~10カウントで10回に挑戦！ 呼吸は吐くことを意識します。

w-up

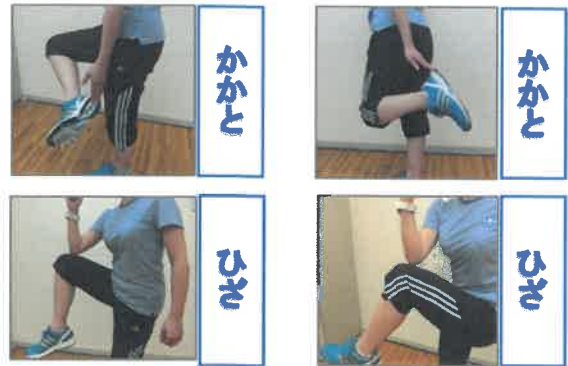
## スローもも上げ：元気良く足踏み50回！

ステップ1：その場で足踏み



- 1 胸を張り、背筋を伸ばし大きく手を振る。
- 2 太ももは地面と平行になるまで上げる。

ステップ2：各部位を10回タッチ



1

## スクワット



- 1 足を肩幅に開き、ももの付根に手を添える。
- 2 胸を張り、手を挟み込むようにお尻を引いてしゃがむ。

部 位

- 太もも
- お尻・背中

効 果

- 足腰の筋力アップ
- 転倒予防

注意点

- つま先と膝は同じ方向
- 背中を丸めないように胸を張りながら行う

2

## ランジ（左右）



- 1 足を揃えて、手を腰に当てて立つ。
- 2 片足を前へ踏み出し、床を蹴り元に戻す。（交互ではなく片足ずつおこなう）

部 位

- 太もも
- お尻

効 果

- 太ももの筋力アップ
- バランス能力アップ

注意点

- 膝がつま先より前に出ない
- つま先と膝は同じ方向
- 上体は真っ直ぐな姿勢

\* 出来る範囲でリズム良くおこないましょう！

ゆっくりトレーニング（筋トレ）： 8~10カウントで10回に挑戦！ 呼吸は吐くことを意識します。

### 3 アブダクション（左右）

《10カウント》



- 1 イスの背に軽く手を添えて立つ。
- 2 お尻の筋肉を意識しながら、片足を横へ軽く上げて保ち、降ろす。

部 位

- 太もも
- お尻

効 果

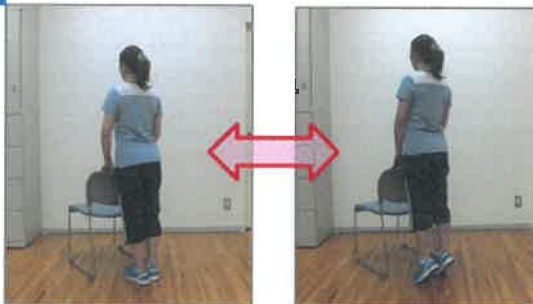
- 足腰筋力アップ
- バランス能力アップ

注意点

- つま先は前向き
- 足を広げたところで止める（2秒キープ）

### 4 カーフレイズ

《10カウント》



- 1 つま先を意識して肩幅くらいに立つ。
- 2 ふくらはぎの筋肉を意識しながら、かかとを上げて下ろす。

部 位

- ふくらはぎ

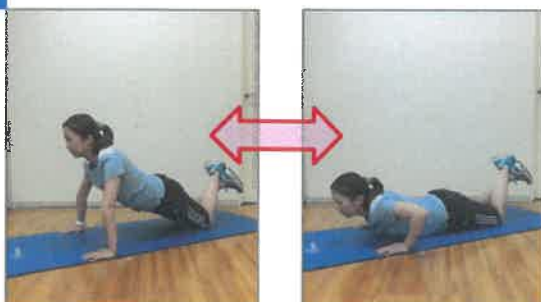
効 果

- 足腰の筋力アップ
- 血行促進・むくみ解消

注意点

- 出来る限り大きく動かす
- かかとを上げたところで止める（2秒キープ）

### 5 プッシュアップ



- 1 手を肩幅よりやや開き、両膝を床につける。
- 2 胸の筋肉を意識しながら、肘を曲げて胸を床に近づけてから戻す。

部 位

- 胸
- 肩まわり

効 果

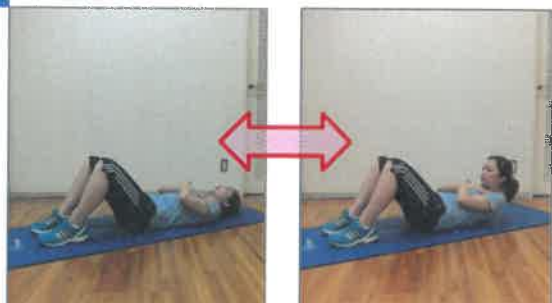
- 上半身の強化
- 姿勢改善

注意点

- 胸から膝まで真直ぐな姿勢を維持しながら行う

ゆっくりトレーニング（筋トレ）： 8~10カウントで10回に挑戦！ 呼吸は吐くことを意識します。

## 6 トランクカール



- 1 仰向けになり、膝を立てて腕を組む。
- 2 お腹の筋肉を意識しながら、おへそを覗くように背中を丸めて起こす。

### 部 位

- お腹
- 腰

### 効 果

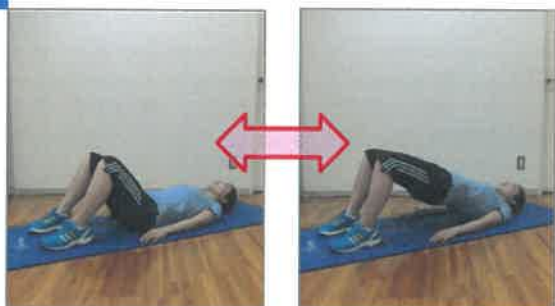
- お腹の引き締め
- 体幹の強化（腰痛予防）

### 注 意 点

- 肩を上げるだけでもOK
- 手をももに添えて膝をさわるようにしてもOK

## 7 ヒップリフト

《10カウント》



- 1 仰向けになり、腰幅に広げて膝を立てる。
- 2 お尻を持ち上げて、膝から肩までが真直ぐになるよう姿勢を保ち、降ろす。

### 部 位

- お尻・腰
- 太もも（裏側）

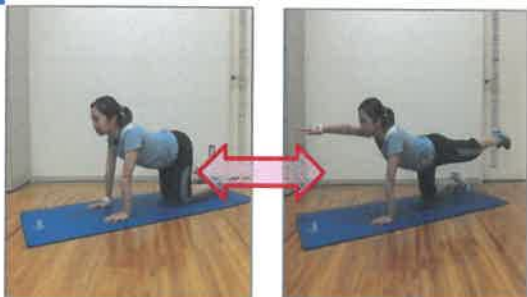
### 効 果

- 体幹の強化（腰痛予防）
- ヒップアップ

### 注 意 点

- 腰を反らないようにする
- お尻を上げたところで止める（2秒キープ）

## 8 アームレッグレイズ（左右） 《10カウント》



- 1 腕は肩幅、脚を腰幅に開き、膝をつく。
- 2 片手を前方に伸ばし、同時に反対側の脚を上げて後方に伸ばす。

### 部 位

- お腹・お尻
- 腰・背中

### 効 果

- 体幹の安定性
- 姿勢改善

### 注 意 点

- 腰を反ったり丸めたりしないように保つ
- 手足を伸ばしたところで止める（2秒キープ）



ゆっくりにトレーニング（筋トレ + 有酸素運動 = スーパーサーキット）

