

🌸 すっきり筋トレ 🌸

動く際のポイント

- その日の体調に合わせて無理なく動きましょう（痛みがある時は休みましょう）。
- 力を入れたときに呼吸が止まらないように、慣れるまでは一緒に回数を数えながら動きましょう（呼吸を止めると、血圧が上がる原因となります）。
- 動きに慣れてきたら、同じ動きをもう1セット続けてやってみましょう。

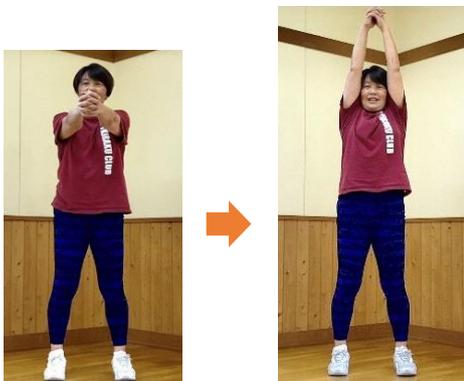
ウォーミングアップ（少し動きながら身体をほぐし、動く準備をする）



①腰が反らないように気をつけながら、両手を頭上に5回持ち上げ、肩回りを動かしながら、姿勢を整える。

②身体を安定して動かすことができるように、足を腰幅に開いて、腕を前後に軽く振る。

③腕を前に振るタイミングで膝を軽く曲げ、ハーフスクワットの姿勢を10回繰り返す。



④両手を組んで胸の前に伸ばし、ゆっくりと頭上に持ち上げる。組んだ両手に力を入れたと同時に、両足で床を押し出すようにして、からだ全体に力を入れる。

- 歩く、走る、しゃがむ、立つなど、生活に必要な動きには全身の筋肉の連動が重要です。
- 腕や足腰の筋肉だけが頑張っても、しっかり動くことはできません。
- 体幹の安定が大切ですが、あわせて足の使い方が大きなポイントとなります。

①ワイドスクワット（使用部位：ももの前側・お尻）



①足を肩幅より広めに準備し、両手を組んで前に伸ばす。

②つま先と膝を同じ方向に向け、膝が90度くらいになるところまで曲げ伸ばす。

③通常のスクワットとは違い、お尻は真下におろし、上体が前に傾かないよう気をつけながら10回行う。

②もも上げ（使用部位：足のつけ根・お尻の横）



①両足をそろえ、両手を横に広げる。



②右膝を股関節の高さまで持ち上げる。



③元の位置にもどし、次に左足も同じように持ち上げる。



④軸足の親指側で床を押しながら、バランスを保ち、左右交互に10回行

③腕振りもも上げ（使用部位：足のつけ根・お尻の横・体幹）



①左手をあげた時は右足、右手をあげた時は左足、というように、交互に膝と腕を動かす。

②10回繰り返す。

- 腕を高く上げることでバランスをとることが難しくなります。
- 更に動きを安定させるための、体幹の筋肉を刺激することができます。

④クロスもも上げ（使用部位：足のつけ根・お尻の横・体幹）



①右膝を上げるときは左肘、左膝を上げるときは右肘というように、交互に膝と肘を近づける。

②10回繰り返す。

- 肘と膝を近づける時に呼吸をしっかりと吐くと腹筋にも効果が期待できます。
- 腹部を無理に縮めようと、背中を丸めると、腰への負担が増すので注意しましょう。

⑤サイドもも上げ（使用部位：お腹の横・お尻の横・体幹）



①両手を頭の後ろで組み、体を右側に倒す。

②同時に右膝を横に持ち上げ右肘と膝を近づける。

③もとの姿勢に戻り、左側も同じように膝を横に持ち上げ、左肘を近づける。

④左右交互に10回繰り返す。

⑥カーフレイズ（使用部位：ふくらはぎ）



①両方の腕を頭上に持ち上げながら、足指で床を押す。

②真上に伸び上がるようなイメージで、10回繰り返す。



⑦サイドランジ（使用部位：ももの内側）



①両足を肩幅より広く開き、両手を腰に置く。

②つま先は外側に向け、膝はつま先と同じ方向に曲げる。

③元の位置に戻り、左側にも同じように膝を曲げる。

④左右に10回行う。

⑧クロスサイドランジ（使用部位：ももの内側）



①両足を肩幅より広く開き、両手を横に広げる。

②右つま先の方向に膝を曲げながら、左手で右足首の辺りを触る。

③続けて右手で左足首の辺りを触る。10回行う。

- 筋力トレーニングは、動きに慣れたら負荷を増やしていくことで効果が期待できます。
- 道具を使わない筋トレの場合、ここでは10回1セットのメニューなので、慣れたら続けて2セット、また慣れたら3セットまで増やしてみましょう。
- 3セットできるようになったら、次は回数を増やすのではなく、一つ一つの動きを少しゆっくり行いましょう。ゆっくり動くことで負荷が大きく、きつくなります。

⑨バックランジ（使用部位：ももの前・ももの後ろ・お尻）



①足を腰幅に開き準備する。

前の膝が、つま先より前に出ると、膝への負担が大きくなるので気をつけましょう。



②左足を後ろに引く。その際、左足は踵を持ち上げ足指で床を押しながら膝を床に近づける。



③左足を引いた時は左腕を前に、右足を引いた時は右腕を前に振りながら、無理のない範囲で踏み出し戻る。10回行う。

ストレッチ（クールダウン）（伸びているところ：脇・背中・ももの内側・肩回り）



①足を肩幅に開き、右手を脇に引き寄せる。

②体を左側に少し倒しながら、右手を斜め上に3回続けて伸ばし、3回目は斜め上で動きを止め、体側をじっくり伸ばす。

③左側も同じように行う。



①足を肩幅より広めに開き、膝を開いて両手をももの内側に置く。

②息を吸って吐きながら、左肩越しに後ろを振り向くように身体をねじる。

③中央に戻り、次は反対の方向に身体をねじる。

筋力トレーニングの後は、しっかりとストレッチをすることで、疲れを残さず、筋肉痛も起こりにくくなります。



- ①足は安定する幅に広げ、両手を組んで前に伸ばす。
- ②背筋を伸ばしたまま両腕と顔を、みぞおちのところからねじるように右に向ける。
- ③中央に戻り、次に両腕と顔を、みぞおちのところからねじるように左に向ける。
- ④中央に戻り、両足の裏で床を押しながら両腕を頭上に持ち上げる。
- ⑤両手を離してゆっくりと腕を下ろす。
- ⑥最後に深呼吸を2回して終了。

- 筋力トレーニングもストレッチもご自身の体の調子に合わせて無理なく動くことが重要です。
- 動いている部位、あるいは動かしている部位を意識することで効果UPが期待できます。
- 今回ご紹介した筋力トレーニングは、道具を使用せず自分の体のみで出来るトレーニングです。いつでもどこでもできるものがほとんどなので、時間がないときなどは一つでも二つでもいいので、毎日少しずつやってみましょう。