

レッツ！シェイプアップ 自宅でコツコツ毎日実践！

立川市健康推進課保健事業係

はじめる**その前に！**

- ★毎日コツコツ「ちょっと頑張ったかな」と思える程度に行いましょう
- ★十分な水分補給と十分な休養を取りましょう
- ★体調の悪い日は無理せずお休みを
- ★体操は広く、明るい場所で行いましょう

基本の筋トレ

1. 片足立ちバランス（8の字）

- ①手は腰に、両足をそろえて背筋を伸ばして立ちます
- ②上体はそのまま、片足を上げ、8の字を描くように股関節を動かします



1. 片足立ちバランス(8の字)

2. 片足横上げ（左右）

- ①椅子の背に軽く手をつけ、両足をそろえて背筋を伸ばして立ちます
- ②上体はそのまま、片足を横へ上げ下げを繰り返します



2. 片足横上げ

3. 片足後ろ上げ（左右）

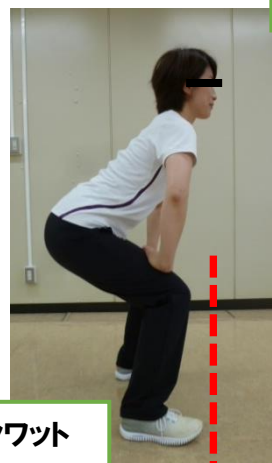
- ①椅子の背に軽く手をつけ、両足をそろえて背筋を伸ばして立ちます
 - ②片足を踵から上げ、元に戻すを繰り返します
- * 上体を前に倒さない&膝を曲げないように気をつけます



3. 片足後ろ上げ

4. スクワット

- ①足は肩幅に開き、顔はまっすぐ前を向き、両手は太ももにのせます
 - ②息を吐きながら腰を後方に降ろしていき、1秒間キープ、続いて息を吸いながら元の姿勢に戻ります。お腹を引き締めて行いましょう
- * つま先より前に膝が出ないように（膝を痛めてしまうので注意）



4. スクワット

* 応用編：スクワットウォーキング

床の上で筋トレ



5. 膝上げストレッチ・腰ひねり（左右）

- ①仰向けになり、全身を伸ばします
- ②両膝を両手で抱え、膝を胸の方に引き寄せ、そのまま10秒キープ、一度、力を抜きます（①②を2～3回繰り返し）
- ③両手は横に伸ばし、床に手のひらをつけます
- ④膝を曲げた状態で両足をもち上げ、片側に両膝を倒して腰をひねり、3秒キープ、ゆっくり戻し、反対側にひねる（③④を2～3回交互に繰り返し）

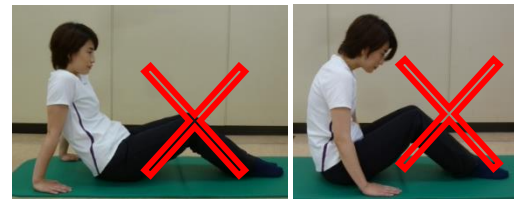
6. 膝曲げ伸ばし（基本姿勢）



6. 膝曲げ伸ばし

- ①膝を立てて床に座ります（背中丸くならないよう背筋を伸ばして、座骨に座るような感覚で）
- ②体の後ろに手をつき、両膝をつけたまま、膝を胸に引き寄せ1秒キープ、続けて膝を伸ばして、床から足を浮かせた姿勢で1秒キープを繰り返します（膝が開いてしまう時は、膝の間にタオルなど挟んでもOK）

*応用編：足上げペダルこぎ



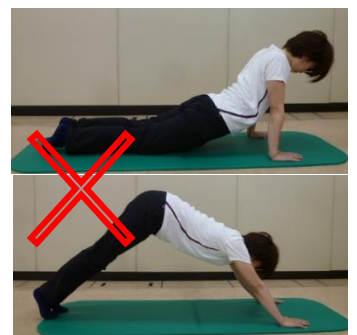
7. プランク（基本姿勢）



7. プランク

- ①両手を肩幅に開き、背中ラインが真っすぐになるように、姿勢を保ちます（耳・肩・腰・踵を一直線にする感覚で）
腕が痛くて姿勢を維持できない場合は、肘から手首までを床につけて体を支えます
- ②姿勢を20秒ほどキープします（背中を反るやお尻を突き出すことのないように）

*応用編：バランスプランク（四つん這いの姿勢から対角線上に片手と片足を床と平行になるように伸ばす）



毎日の暮らしの中でも、筋力を鍛えることは、十分可能です！
ぜひ、自身の体調に合わせて、取り入れてください♪