

三条市

第2弾

“ちょこっと”
筋トレ

“いつでも、どこでも、誰でも”
手軽にできる筋トレ



目次

- 筋力トレーニングを実施する上での注意事項…2
- こんなときにやってみましょう ……3
- 基礎編 ……4
- 体幹編 ……17
- ストレッチを実施する上での注意事項…21
- ストレッチ ……22
- ちょこっと筋トレの効果 ……29

[実施する上での注意事項]

●運動の強度…

常に「少しキツイかな」と感じる程度が良い。
楽々行えるようでは、トレーニングにならない。

●メニュー…

全身のバランスを考え、特定の項目に偏らない。
どの筋肉に力が入っているかを意識する。

●実施頻度…

[時間のある人]

- ・週3日、すべての項目をじっくり行う。
- ・筋トレを休むのは連続3日まで。

[時間のない人]

- ・種目を変えて毎日少しずつ行う。

●いつやるの…

「朝、通勤前に」、「ウォーキングやスポーツの前に」、「職場の休み時間に」、「休日に」、各自のライフスタイルに合わせて。

*はじめから無理をせず、自分のペースで安全に行いましょう。

- ・実施する回数などは少しずつ増やしましょう。
- ・体調が悪い時は無理をしないようにしましょう。
- ・病気や痛みのある場合は医師に相談しましょう。

こんなときにやってみましょう



TVを見ながら



歯磨きをしながら



仕事の合間に



寝る前に



料理をしながら



散歩しながら



掃除機をかけながら

1 スクワット

こんなときに
やってみま
しょう



- ①肩幅よりやや広めに足を開いて立ち、足先はやや外側に向ける。また、地面と平行に腕を前に伸ばす。
- ②ヒザは足先と同じ方向になるように、ややガニ股気味にゆっくりと下げる。
- ③太ももの裏側が床と平行になるまで下げ、お尻を後ろに突き出すイメージで、ヒザをつま先より前に出さないように心がける。
- ④3~5秒間キープし、ゆっくりと元の姿勢に戻す。

ここに効く! ★太もも、尻 など

2 もも上げ

こんなときに
やってみま
しょう



- ①その場足踏みの要領で、太ももを上
に引き上げる。
- ②背すじを伸ばし、大きく手を振る。
- ③引き上げた足のつま先も上げる。

ここに効く! ★太もも、尻、腹 など

3 かかと上げ

10~20回
／セット

こんなときに
やってみましょう



- ①足を肩幅に開き、つま先を真っ直ぐ前に向けて立つ。
- ②ゆっくりとかかとを上げ下げし、つま先立ちと地面からわずかにかかとを浮かせた状態を繰り返す。
※かかとは地面につけない。

ここに効く! ★ふくらはぎ

4 腕立て伏せ(前向き)

こんなときに
やってみましょう



- ①うつ伏せの姿勢から、肩幅の1.5倍くらいの位置に両手を置き、ヒザを地面につける。手先の方向は前方へ真っ直ぐにつく。
- ②腕、腰、ヒザが一直線になるようにして、ヒジを外側にたたむように曲げ、胸がつく位までヒジを曲げきる。

※ヒザの位置により、負荷を変えることができる。

うつ伏せになれない場合は、8ページを参照ください。

ここに効く! ★腕、胸 など

基礎編

腕立て伏せ (前向き)

5~10回
／セット

こんなときに
やってみま
しょう



※イスは動かないようにする。

- ① イスの座る部分に両手を置き、イスを安定させ体を真っ直ぐにし、手とつま先の2点で体を支える。
- ② 息を吐きながらゆっくりとヒジを曲げる。
- ③ 曲げた際、ヒジは開き過ぎないようにする。



←きつい人は、イスのかわりに机、壁を利用して負荷を調節

ととに効く!

★腕、胸 など

5 腕立て伏せ(後向き)

こんなときに
やってみま
しょう



※イスは動かないようにする。

- ①イスを利用した前向きの腕立て伏せ(P8)と逆方向の姿勢をとる。
- ②息を吐きながらゆっくりとヒジを曲げる。

ここに効く! ★腕、胸 など

6 上体起こし

こんなときに
やってみましょう

- ① 背中全体が床につくように仰向けになり、胸の前で腕を組んでヒザを折る。
- ② 息を吐きながら、おへそをのぞき込むように上体を起こしていく。
- ③ 背骨をひとつずつ地面から離し、ひとつずつ地面につけるイメージで、できる限り背骨を丸めるように上げる。※上体が起こせない場合は、肩甲骨が浮く程度で良い。

仰向けになれない場合は、
11ページを参照ください。

ここに効く! ★腹

上体起こし

10~15回
／セット

こんなときに
やってみましょう



- ① イスに浅く腰掛け、座る部分をしっかりと持つ。
- ② 徐々に体を後方へ倒し、背もたれにつかないところでキープする。



- ③ 両ヒザの上げ下げを行う。下げた足は床につけない。

ここに効く! ★腹

※イスは動かないようにする。

7 つま先上げ

10~20回
／セット

こんなときに
やってみましょう

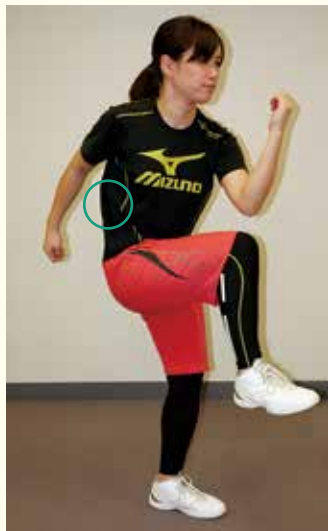


- ①イスに浅く腰掛け、ヒザを90度にする。
- ②つま先の上げ下げを連続して行う。

ここに効く! ★すね

8 ヒジ・ヒザタッチ

こんなときに
やってみま
しょう



- ①もも上げ(P5)の要領で、体をひねるようにヒジとヒザをクロスさせ近づける。
- ②リズムカルに連続して、左右交互に行う。

ととに効く! ★太もも、尻、脇腹 など

9 壁タッチ

10~20回
／セット

こんなときに
やってみましょう



- ①壁に背を向けるように立ち、足は肩幅程度に開く。
- ②体をひねり、壁に両手でタッチする。
- ③リズムカルに連続して、左右交互に行う。

ここに効く! ★脇腹

10 ランジ

左右
各5~10回
／セット

こんなときに
やってみま
しょう



- ①片方の足を前方に大きく踏み出す。踏み出した足のヒザはまだ折り曲げない。
- ②背すじは伸ばしたまま重心を真下に下げるようにして両ヒザを折り曲げていく。
- ③後ろ足のヒザから足首が地面と平行になるまで深く、ヒザを折りたたんで、元に戻る。

とくに効く! ★太もも、尻

11 上体反らし

左右
各5回
／セット

こんなときに
やってみましょう



- ①うつ伏せの姿勢から、両手、両足を伸ばす。
- ②対角の手と足をゆっくり上げ、ゆっくり下げる。
- ③首を反らさないで、顔は下を向いたまま行う。
- ④手足は真っ直ぐにして行う。

ととに効く! ★背中

体幹編

*無理せず**1**を30秒から行いましょう
できるようになったら、2、3、4と行いましょう。

1 フロントブリッジ

こんなときに
やってみましょう



腕立て伏せの姿勢から肩の真下に両ヒジをつき、両ヒジと両つま先で体を支え、その姿勢をキープする。

30秒～

2 レッグレイズ・ フロントブリッジ

こんなときに
やってみましょう



- ①腕立て伏せの姿勢から肩の真下に両ヒジをつき、両ヒジと両つま先で体を支える。
- ②片足を上げて両ヒジとつま先の3点で体を支える。

10秒～

3 アームレイズ・ フロントブリッジ

こんなときに
やってみましょう



- ①腕立て伏せの姿勢から肩の真下に両ヒジをつき、両ヒジと両つま先で体を支える。
- ②手を上げて片ヒジとつま先の3点で体を支える。

10秒～

4 アーム&レッグレイズ・ フロントブリッジ

こんなときに
やってみましょう



- ①腕立て伏せの姿勢から肩の真下に両ヒジをつき、両ヒジと両つま先で体を支える。
- ②対角の手と足を上げて2点で体を支える。

5秒～

【実施する上での注意事項】

- ・決して無理をせず、自分のできる範囲で行う。
- ・反動やはずみをつけない。
- ・呼吸を止めず、ゆったりとした気分で行う。
- ・姿勢に気を付けて、ゆっくり行う。
- ・1ポーズを10～30秒間続ける。

職場の休み時間、家事の合間、休日など各自のライフスタイルに合わせて気軽に行いましょう。

ストレッチ

1

体側伸ばし



- ① 肩幅に足を開いて立ち、両手を上げて組む。
 - ② ヒジを真っ直ぐに伸ばし、そのまま左右に傾ける。
- ※ 上半身が前後に傾かず、真っ直ぐ横に倒すようにする。
また、手のひらは上を向ける。

2 胸・肩



- ① 肩幅に足を開いて立ち、背すじを伸ばして立つ。
 - ② 手を後ろで組み、腕を上げられるところまで上げる。
- ※ 視線は遠くを見るようにする。

3 肩・太ももの後ろ



- ① 肩幅に足を開いて立ち、背すじを伸ばす。
- ② 手を後ろで組み、体を前傾させ、腕を上げられるところまで上げる。

4 肩甲骨



- ①肩幅より広く足を開き、手を組んで、手と背中で引っ張り合うように伸ばしていく。
- ②おへそをのぞき込むように頭を腕の中に入れ、肩甲骨を伸ばす。

5 肩・内もも



- ①足を大きく開き、ヒザの内側に手を置く。
- ②お尻を落として、肩を反対側のヒザに近づけるようにする。

6 前もも



- ① 壁またはイスにつかまり、ヒザを曲げ、足首またはつま先を持つ。
- ② 曲げている足の前ももが軸足と平行になるように真っ直ぐに立つ。

7

前もも・お腹

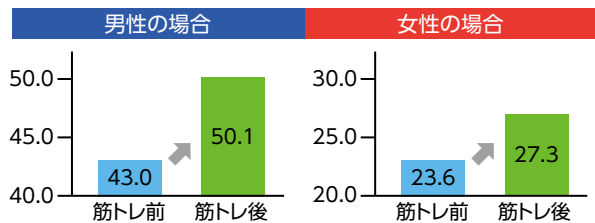


- ①片方のヒザで立ち、立てた方の足の太ももの上に両手をおく。
- ②後ろ足をできるだけ後方に引き、ヒザを床につける。
- ③体重を前方にかけ、手をおいた方のヒザを極力深く曲げる。

[ちょっと筋トレの効果]

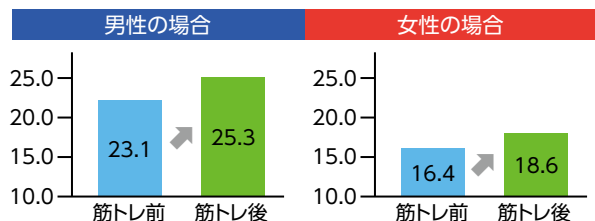
- 市民の方などが「ちょっと筋トレ」を2か月間チャレンジ!

脚伸展筋力(kg) (太もも前の筋力)



太ももの筋力アップ!

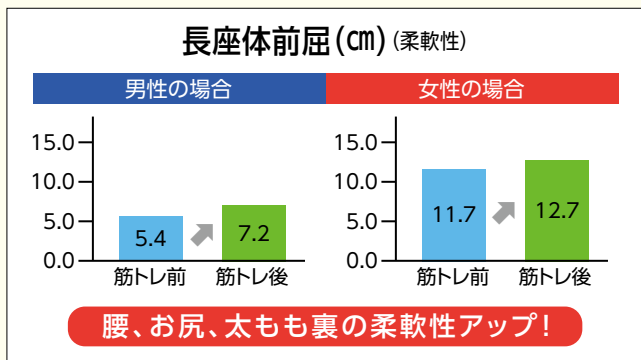
上体起こし(回/30秒) (上体起こしを30秒で何回できるか)



上体起こしの回数が増加

[ちょこっと筋トレの効果]

- 市民の方などが「ちょこっと筋トレ」を2か月間チャレンジ!



[ちょこっと筋トレ体験者の声]

身体の変化

- ・疲れにくくなった
- ・肩こり、腰痛が和らいだ など

気持ちの変化

- ・意欲的になった など

生活面の変化

- ・体を動かすようになった など

監修／新潟医療福祉大学 健康科学部
健康スポーツ学科 教授 佐藤敏郎

協力／三条市健康推進員協議会

発行／三条市福祉保健部健康づくり課
〒955-8686
三条市旭町二丁目3番1号
電話:0256-34-5445(直通)
電話:0256-34-5511(内線721)
FAX:0256-34-5572(健康づくり課)
E-mail:kenko@city.sanjo.niigata.jp



植物油インクを
使用しております。

無断転載・複製を禁じます。