

# “ちょこっと” 筋トレ

～基礎編～

こんなときにやってみましょう



## 1 スクワット 5～10回/セット

ここに効く! ★太もも、尻など



- 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お尻を後ろに突き出すイメージで、太ももの裏側が床と平行になるまで下げる。ヒザはつま先より前に出さないように注意する。
- ④3～5秒間キープし、ゆっくりと元の姿勢に戻す。

## 2 もも上げ 30～50回/セット

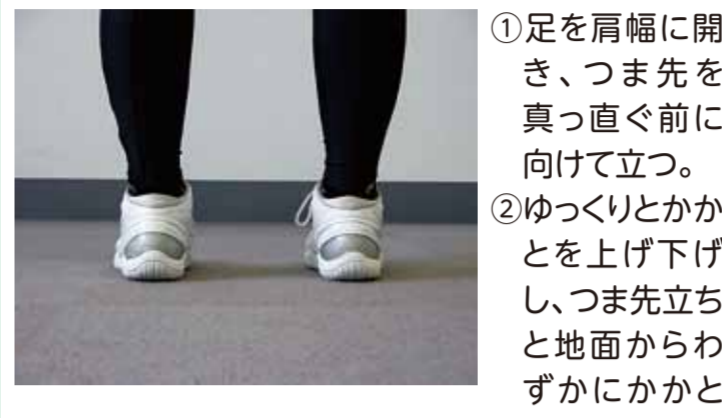
ここに効く! ★太もも、尻、腹など



- ①その場足踏みの要領で、太ももを上へ引き上げる。
- 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。

## 3 かかと上げ 10～20回/セット

ここに効く! ★ふくらはぎ

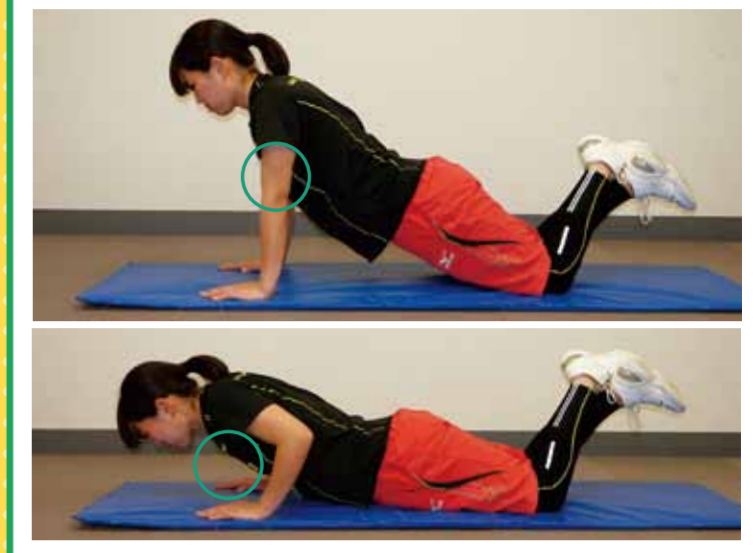


- ①足を肩幅に開き、つま先を真っ直ぐ前に向けて立つ。
- ②ゆっくりとかかとを上げ下げし、つま先立ちと地面からわずかにかかとを浮かせた状態を繰り返す。

※かかとは地面につけない。

## 4 腕立て伏せ(前向き) 5～10回/セット

ここに効く! ★腕、胸など



- 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胸、腰、ヒザが一直線になるようにして、ヒザを外側にたたくように曲げ、胸がつく位までヒザを曲げきる。

※ヒザの位置を変えることで、負荷を調節できる。

## 5 腕立て伏せ(後向き) 5～10回/セット

ここに効く! ★腕、胸など

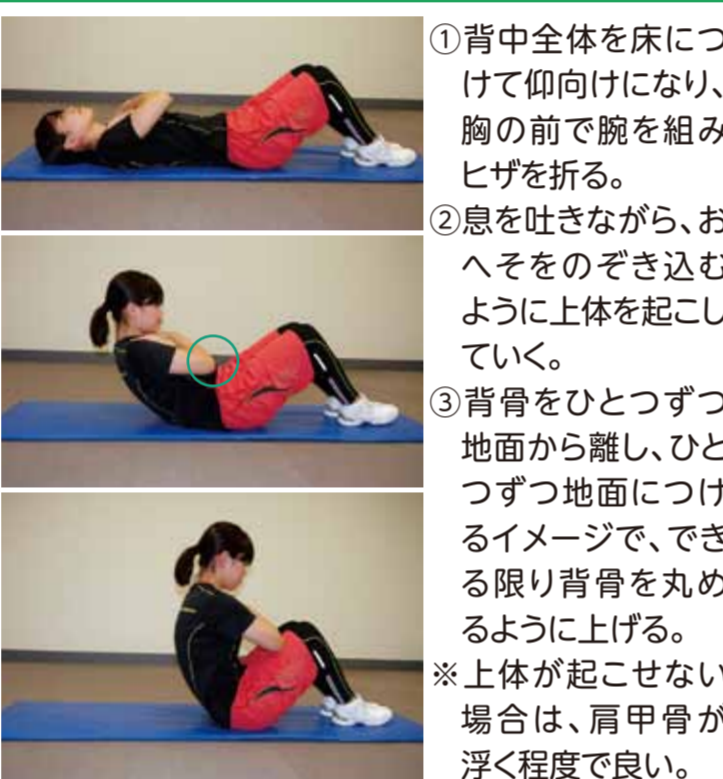


- ①イスを固定させ、イスを利用した前向きの腕立て伏せと逆方向の姿勢で、イスの座る部分に両手を置き、手と足で体を支える
- ②息を吐きながらゆっくりとヒザを曲げる。

※イスは動かないようにする。

## 6 上体起こし 5～10回/セット

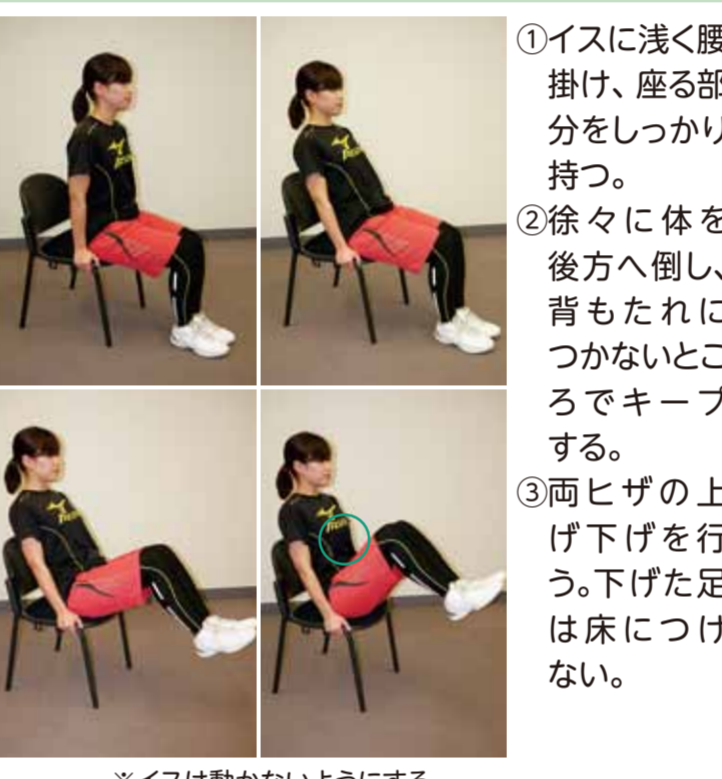
ここに効く! ★腹



- ①背中全体を床につけて仰向けになり、胸の前で腕を組みヒザを折る。
- 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、肩甲骨が浮く程度が良い。

## 7 つま先上げ 10～20回/セット

ここに効く! ★すね



- ①イスに浅く腰掛け、座る部分をしっかり持つ。
- 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。

※イスは動かないようにする。

## 8 腕立て伏せ(側向き) 5～10回/セット

ここに効く! ★腕、胸など



- ①イスを固定させ、イスの座る部分に両手を置き体を真っ直ぐにし、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ザを曲げる。
- ③曲げた際、ヒザ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してみましょう。

## 9 ヒジ・ヒザタッチ 10～20回/セット

ここに効く! ★太もも、尻、脇腹など



- ①もも上げの要領で、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。

## 10 壁タッチ 10～20回/セット

ここに効く! ★脇腹



- 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。

## 11 ランジ 左右各5～10回/セット

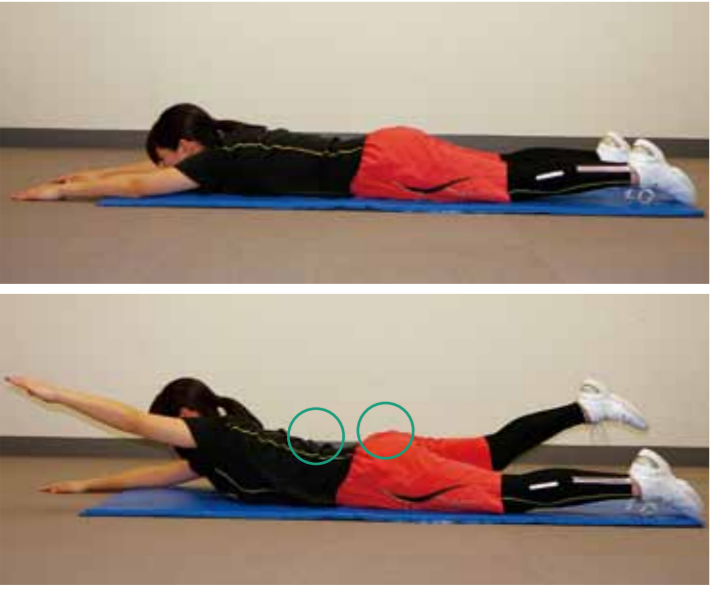
ここに効く! ★太もも、尻



- 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。

## 12 上体反らし 左右各5回/セット

ここに効く! ★背中



- 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。

## ～体幹編～

### 1 フロントブリッジ 30秒～



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

### 【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。どこ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。

### 【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!

