



# 自宅でできる 体づくり運動 解説



## ストレッチ

|   | 動作           | 解説   |
|---|--------------|--|
| ① | 背伸びの運動       | 両手を組み、全身を上へ伸ばす。腕と背筋が伸びるイメージ。                                       |
| ② | 身体を左右に曲げる運動  | 両手を上に上げたまま片方の手首をつかみ全身を曲げる。   |
| ③ | 肩を後ろに伸ばす運動   | 腕を後ろで組み、ゆっくり前に倒す。  |
| ④ | 深く伸脚（左右）     | 曲げる膝が外に向くようにし、かかとが地面から離れないようにする。                                   |
| ⑤ | 腿からつま先を伸ばす運動 | 深い伸脚姿勢のまま、曲げている足の方へ体を向ける。足の甲が地面に着くようにする。                           |
| ⑥ | アキレス腱を伸ばす運動  | あまり反動はつけず、じわじわと伸ばす。  |
| ⑦ | 肩入れ          | 足を肩幅よりも広めに開き、中腰になる。両手を膝の上に置き、肩を内側に倒す。                              |
| ⑧ | 肩周りの筋肉をほぐす運動 | ①頭の後ろで腕を曲げて肘をつかみ、体の中心へ寄せる。（左右）<br>②腕をクロスし、横に伸ばした腕を体に引き寄せる。肩と腕を伸ばす。 |
| ⑨ | 肩回しの運動       | 肘を伸ばして前・後ろ・左右逆に回す。   |
| ⑩ | 前腿を伸ばす運動     | 片足を尻の方に曲げ、かかとが尻に着くように手で引き寄せる。                                      |
| ⑪ | 尻の筋肉を伸ばす運動   | 片足を抱えるように曲げ、両手で引き寄せる。  |
| ⑫ | 首回しの運動       | 大きく、ゆっくり、左右交互に2回ずつ回す。  |

## エアロ補助運動

|   | トレーニング                                | 解説   |
|---|---------------------------------------|--|
| ① | プランク（体幹）                              | 前腕は顔の前で地面につける。体を一直線にし、姿勢をキープする。                            |
| ② | 腕立て伏せ（肩幅）                             | 手は肩幅。体を一直線にし、肘を最後まで曲げ伸ばしをする。                               |
| ③ | V字腹筋                                  | 長座で座る。両手を地面につき、膝を伸ばしたまま足の上げ下げをする。※難しい場合は膝を曲げてよい。           |
| ④ | ★<br>パンチ<br>つま先タッチ<br>レッグカール<br>ニーリフト | 左手2回、右手2回。自分の顔の高さ、真ん中を狙う。2セット                              |
| ⑤ |                                       | 広めに足を開く。右手で左足のつま先を触る（左足は曲げる）。右足を閉じながら体を起こし、両手を広げる。反対方向も同様。 |
| ⑥ |                                       | 左右交互に、かかとが尻につくように曲げる。                                      |
| ⑦ |                                       | 右肘と左膝、左肘と右膝を交互にタッチさせる。膝はへその高さより高く上げる。                      |
| ⑧ | ★をもう1セット                              |  |
| ⑨ | 腕立て伏せ（手の幅広め）                          | 姿勢は②と同様。手の幅は広くする。  |
| ⑩ | 横腹筋                                   | 仰向けになり、両足を上にあげる。両手を広げ地面に着ける。膝を伸ばして、左右に足を倒す。※足は地面につけない。     |
| ⑪ | ★を2セット                                |  |
| ⑫ | プランク                                  | ①と同様。  |
| ⑬ | ★を2セット                                |  |