



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） 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	★	パンチ	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		つま先タッチ	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		レッグカール	左右交互に、かかとが尻につくように曲げる。
⑦		ニーリフト	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		