

目次

【ウォーミングアップ・クールダウン】（各 10 分）

1. 首伸ばし（左右）
2. 首伸ばし（前後）
3. 首回し
4. 脇腹伸ばし
5. 腕の付け根伸ばし
6. 肩回し
7. 体幹の運動
8. 体捻り
9. もも裏伸ばし
10. お尻伸ばし
11. アキレス腱伸ばし

【サーキットトレーニング】（15 分）

1. かかと上げ
2. 足ふみ
3. スクワット
4. サイドランジ
5. フロントランジ

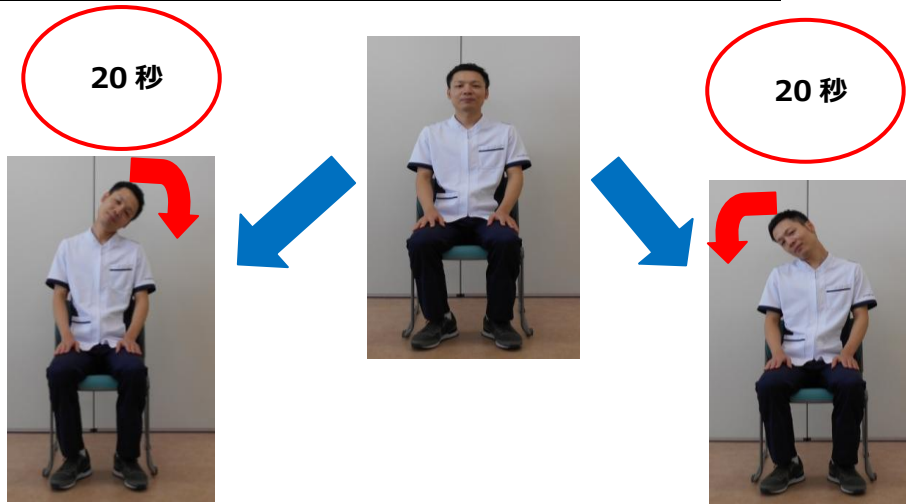
休憩（10 分）

【運動】（10 分）

1. 両足上げ
2. 膝伸ばし
3. 片脚立ち
4. 内ももしめ

【ウォーミングアップ・クールダウン】

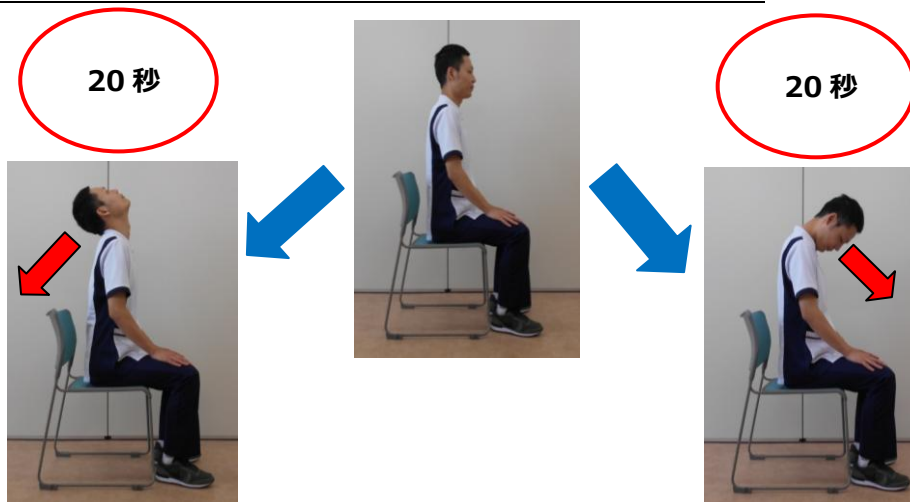
1. 首伸ばし（左右） 伸ばす場所：首の左右の筋肉



運動方法

- ① 肩の力を抜いてリラックスします。
 - ② 首を片方に倒します。
 - ③ 20 秒間伸ばしたら、反対に倒し 20 秒間伸ばします。
- ※呼吸を止めないように注意しましょう。

2. 首伸ばし（前後） 伸ばす場所：首の前後の筋肉



運動方法

- ① 肩の力を抜いてリラックスしてください。
 - ② 首を前方に倒します。
 - ③ 20 秒間伸ばしたら、後方に倒し 20 秒間伸ばします。
- ※無理のない範囲で行いましょう。

3. 首回し 伸ばす場所：首周りの筋肉



運動方法

- ① 肩の力を抜いてリラックスします。
 - ② 首で大きく円を描くようにまわします。
 - ③ 同じ方向に 3 回まわしたら、反対に 3 回まわします。
- ※ゆっくりと無理のない範囲で行いましょう。

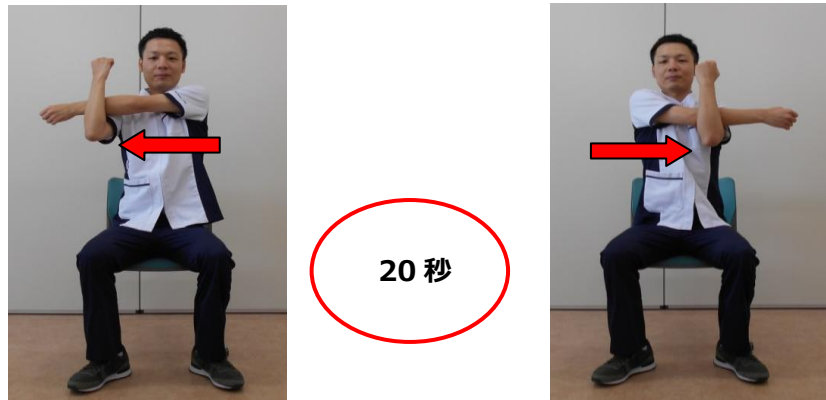
4. 脇腹伸ばし 伸ばす場所：脇腹の筋肉



運動方法

- ① 手を腰に置き、反対側の手を頭の上に挙げます。
 - ② そのままの姿勢で片方に傾いてください。
 - ③ 20 秒間伸ばしたら、反対側も伸ばします。
- ※お尻が浮かないように注意しましょう。

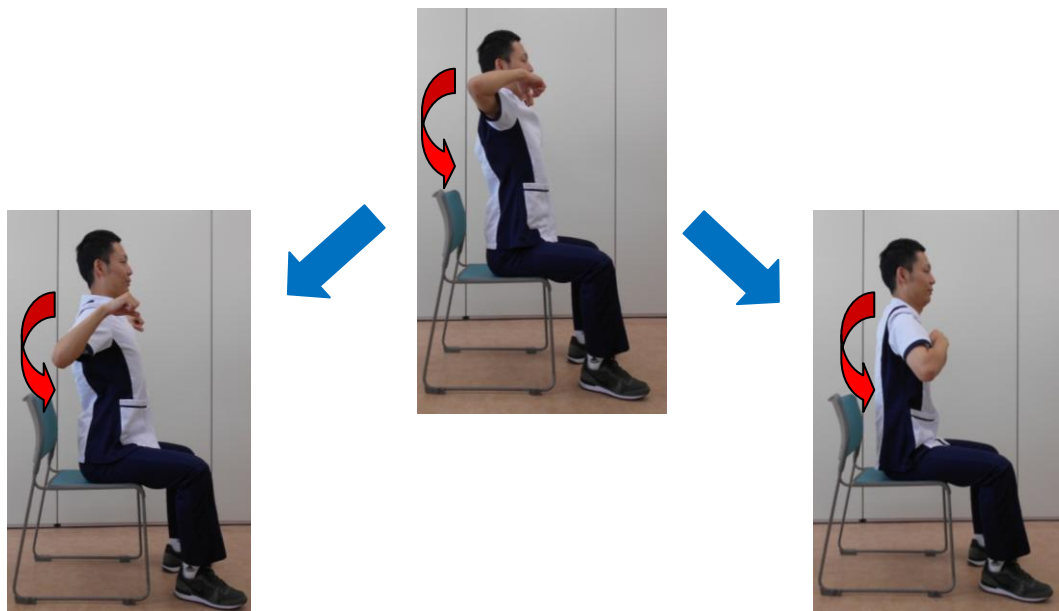
5. 腕の付け根伸ばし 伸ばす場所：肩の後ろの筋肉



運動方法

- ① 片方の手を伸ばし、胸の前に持ってきます。
 - ② もう片方の手で胸に近づけるように引っ張ります。
 - ③ 20 秒伸ばしたら、手を入れ替えて反対側も伸ばします。
- ※呼吸を止めないように注意しましょう。

6. 肩回し 伸ばす場所：肩周りの筋肉



運動方法

- ① 肘を曲げたまま、肩を大きく回します。
 - ② 肩甲骨もしっかり動かしてください。
 - ③ 5 回 回したら、反対方向にも回します。
- ※ゆっくりと大きく動かしましょう。

7. 体幹の運動 伸ばす場所：体の前後の筋肉



運動方法

- ① 手を大きく開き、胸を反らします。
 - ② 手の甲を合わせ、体を丸めながら前に倒します。
 - ③ 交互に 10 回運動します。
- ※無理のない範囲で動かしましょう。

8. 体捻り 伸ばす場所：背中の筋肉



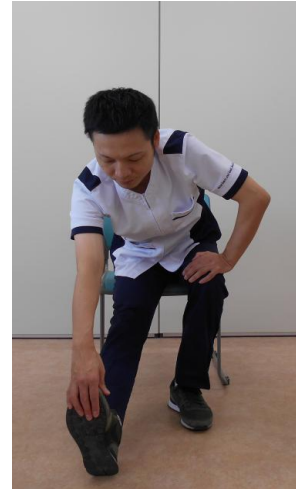
運動方法

- ① 手を前に挙げます。
 - ② そのままの姿勢で片方に体を捻って下さい。
 - ③ 20 秒間伸ばしたら、反対側も伸ばします。
- ※呼吸を止めないように注意しましょう。

9. もも裏伸ばし 伸ばす場所：もも裏の筋肉



20 秒



運動方法

- ① 片足を伸ばしつま先を立てます。
- ② 片手を膝におき、反対の手でつま先を触ります。
- ③ 20 秒間伸ばしたら、足を入れ替えて反対側も伸ばします。

※呼吸を止めないように注意しましょう。

反動をつけないようにじっくり伸ばしましょう。

10. お尻伸ばし 伸ばす場所：お尻の筋肉



20 秒



運動方法

- ① 足を組み、太ももの上に足首を置きます。
- ② 背中が曲がらないように前に体を倒し、お尻の筋肉を伸ばします。
- ③ 20 秒間伸ばしたら、足を入れ替えて反対側も伸ばします。

※呼吸を止めないように注意しましょう。

11. アキレス腱伸ばし 伸ばす場所：アキレス腱、ふくらはぎの筋肉

20 秒



運動方法

- ① 椅子の背もたれを持ち、片足を後ろに伸ばします。
- ② 足先はまっすぐ前を向け、踵が浮かないように注意します。
- ③ 20 秒間伸ばしたら、足を入れ替えて反対側も伸ばします。

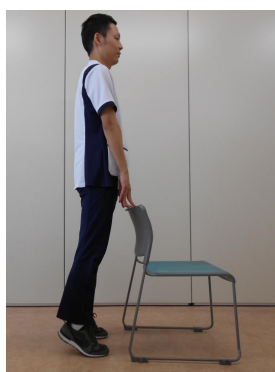
※呼吸を止めないように注意しましょう。

反動をつけないようにじっくり伸ばしましょう。

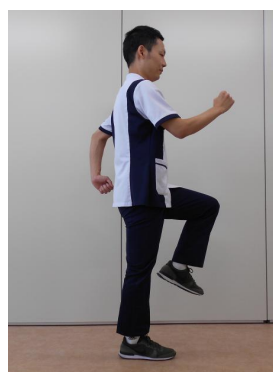
【サーキットトレーニング】

1. かかと上げ
2. 足ふみ
3. スクワット（難しい場合は別法で実施する。）
4. サイドランジ
5. フロントランジ

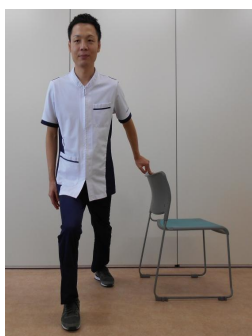
1. かかと上げ



2. 足ふみ



5. フロントランジ



4. サイドランジ



3. スクワット



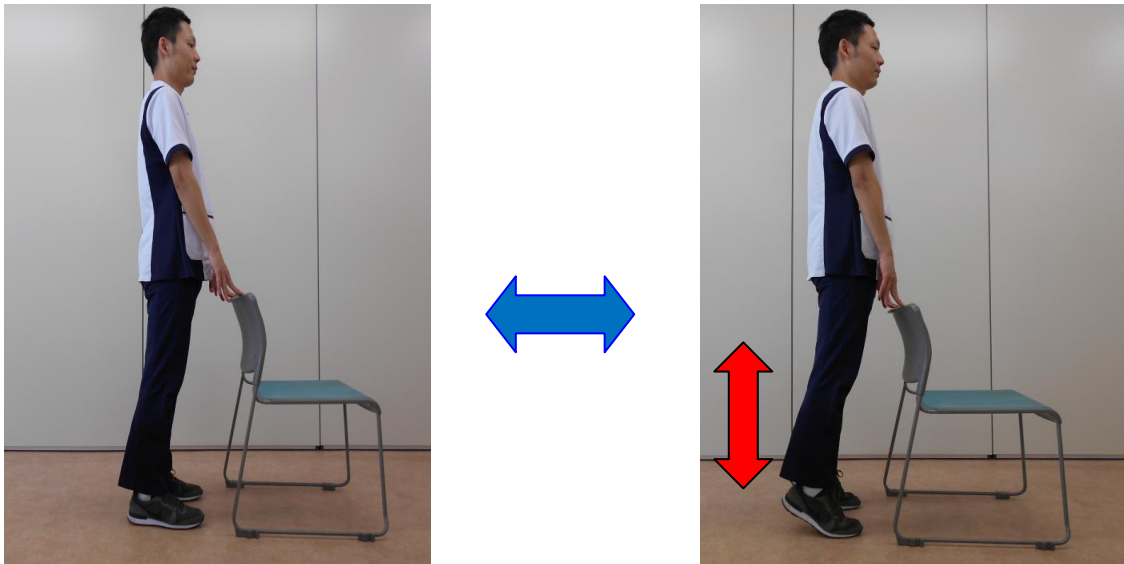
運動方法

- ① 運動と休憩を繰り返しながら、順番に行います。
- ② 各運動は 60 秒間です。
- ③ 運動と運動の間に 60 秒間の休憩を入れます。

【サーキットトレーニング】

1. かかと上げ 鍛えるところ：ふくらはぎの筋肉

時間：60 秒

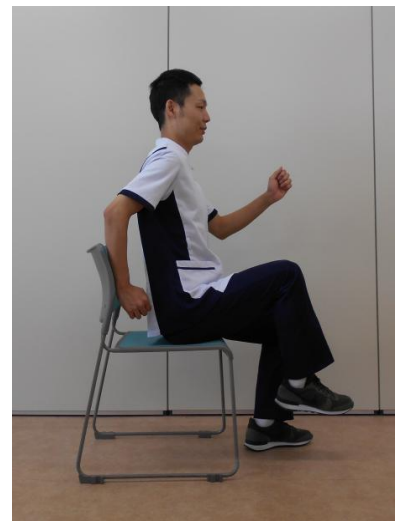
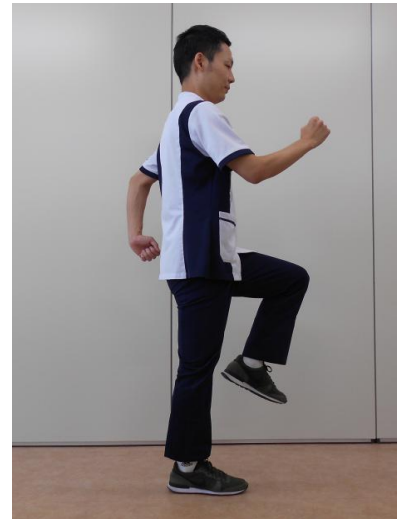


運動方法

- ① 椅子の背もたれを持ち立ちます。
- ② 椅子の背もたれを持ったまま、かかとの上げ下げを繰り返します。

2. 足ふみ 鍛えるところ：股関節の筋肉

時間：60 秒



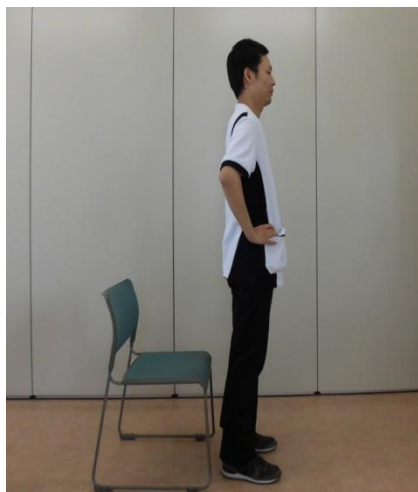
運動方法

① その場で腕を振りながら、もも上げを行い左右交互に足踏みをします。

※立って行うことが難しい場合は、椅子に座って行いましょう。

3. スクワット 鍛えるところ：お尻と太ももの筋肉

時間 60 秒



別法



別法



運動方法

①腰に手をあてて、椅子の前に立ちます。

②腰に手をあてたまま、お尻から椅子に座るようにしゃがんでいきます。

※腰に手をあてながらしゃがみ込むことが難しい場合は、両手を膝におきながらしゃがみましょう。（別法）

4. サイドランジ 鍛えるところ：お尻と太ももの筋肉

時間：60 秒



運動方法

- ① 椅子の背もたれを両手で持ち立ちます。
- ② 椅子の背もたれを両手で持ったまま、足を横に出し踏み込んでいきます。
- ③ 元の姿勢に戻ります。
- ④ 反対の足を横に出し踏み込んでいきます。

※左右交互に繰り返して行います。

5. フロントランジ 鍛えるところ：お尻と太ももの筋肉

時間：60 秒



運動方法

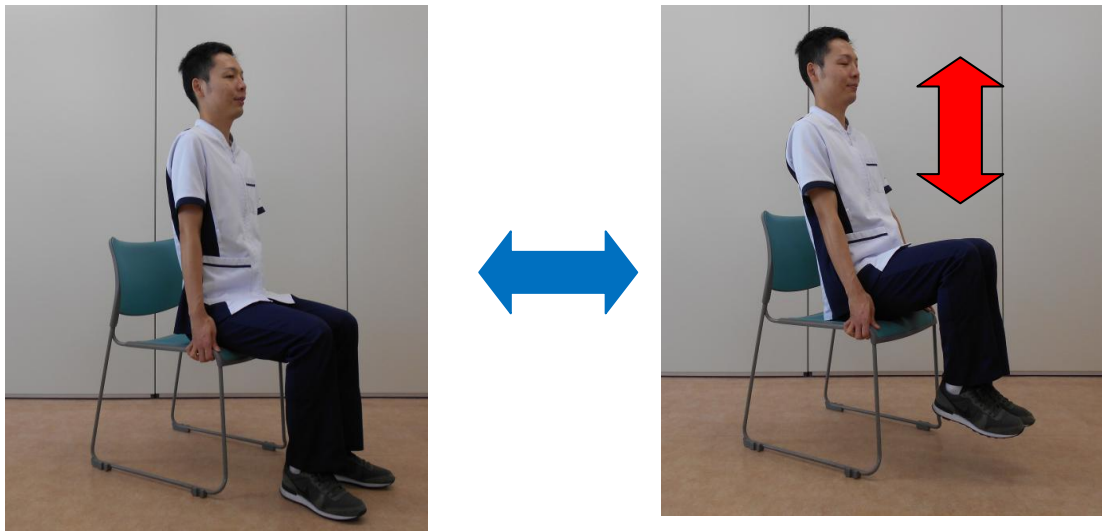
- ① 椅子の背もたれを片手で持ち立ちます。
 - ② 椅子の背もたれを持ったまま、足を前に出して踏み込んでいきます。
 - ③ 元の姿勢に戻ります。
 - ④ 反対の足を前に出し踏み込んでいきます。
- ※左右交互に繰り返して行います。

【運動】

1. 両足上げ 鍛えるところ：腹筋、股関節の筋肉

効能：下腹部の引き締め、転倒しにくくなる

回数：20 回×2 セット



運動方法

- ① 椅子に腰かけ、手は椅子の端を持っておきます。
- ② 背筋を伸ばしたまま、4 秒かけてゆっくり両脚を同時に持ち上げます。
- ③ 4 秒かけて両脚をゆっくり下ろします。

※呼吸を止めないように注意しましょう

2. 膝伸ばし 鍛えるところ：太ももの前面、すね

効能：太もも前の引き締め、下腹部の引き締め

回数：左右 30 回×1 セット



運動方法

- ① 椅子に浅く腰を掛けます。
- ② 4 秒かけて膝を伸ばしていき、膝が伸びきった位置でつま先をピンと立て止めます。
- ③ 4 秒かけてゆっくり下ろしていきます。

慣れてくれば、下ろした足は床につけず、浮かしたままにします。

※呼吸を止めないように注意しましょう。

3. 片脚立ち 鍛えるところ：股関節の筋肉、バランス能力

効能：転倒しにくくなる

回数：左右 60 秒ずつ



運動方法

- ① 立った状態で椅子の背もたれを持ちます。
 - ② 椅子の背もたれを持っている手と同じ側の脚を持ち上げます。
 - ③ そのまま 60 秒間保持します。
- 慣れてくれば、椅子の背もたれを持っている手と反対側の脚を持ち上げる。
- ※転倒に注意しましょう。

4. 内ももしめ 鍛えるところ：太ももの内側

効能：内ももの引き締め

回数：10 回×2 セット



運動方法

- ① 両手をグーにして、膝の間に入れます。
- ② 内ももに力を入れて、両手を挟みこみます。
- ③ 3 秒止めて 10 回繰り返します。

※呼吸を止めないように注意しましょう。