

# 胸の筋トレ

\*すべての運動は呼吸を止めずに  
「楽～ややきつい」の範囲で  
実施しましょう

## 【方法】

- ①両手を胸の前で合わせる
- ②合わせた両手を内側へ  
押し合う

- ・回数/時間

⇒10秒間×1～2セット

## 【ポイント】

- ・肩を上げない



# 背中筋トレ

## 【方法】

- ①右手を握り、左手は右手を包む。
- ②両手を外側へ引く  
(手を入れ替えて反対も実施)

## ・回数/時間

10秒間×1～2セット

## 【ポイント】

- ・肩を上げない、
- ・手が抜けないように気を付ける



# スクワット

(下半身全体の筋トレ)



① 足を肩幅に開き、  
背筋を伸ばす。

② お尻を後ろに引くように膝を  
曲げる。①の姿勢へ戻る。

10～15回 × 2～3セット

※膝はつま先より前に出ない  
※背中が丸まらない、視線は前を見る

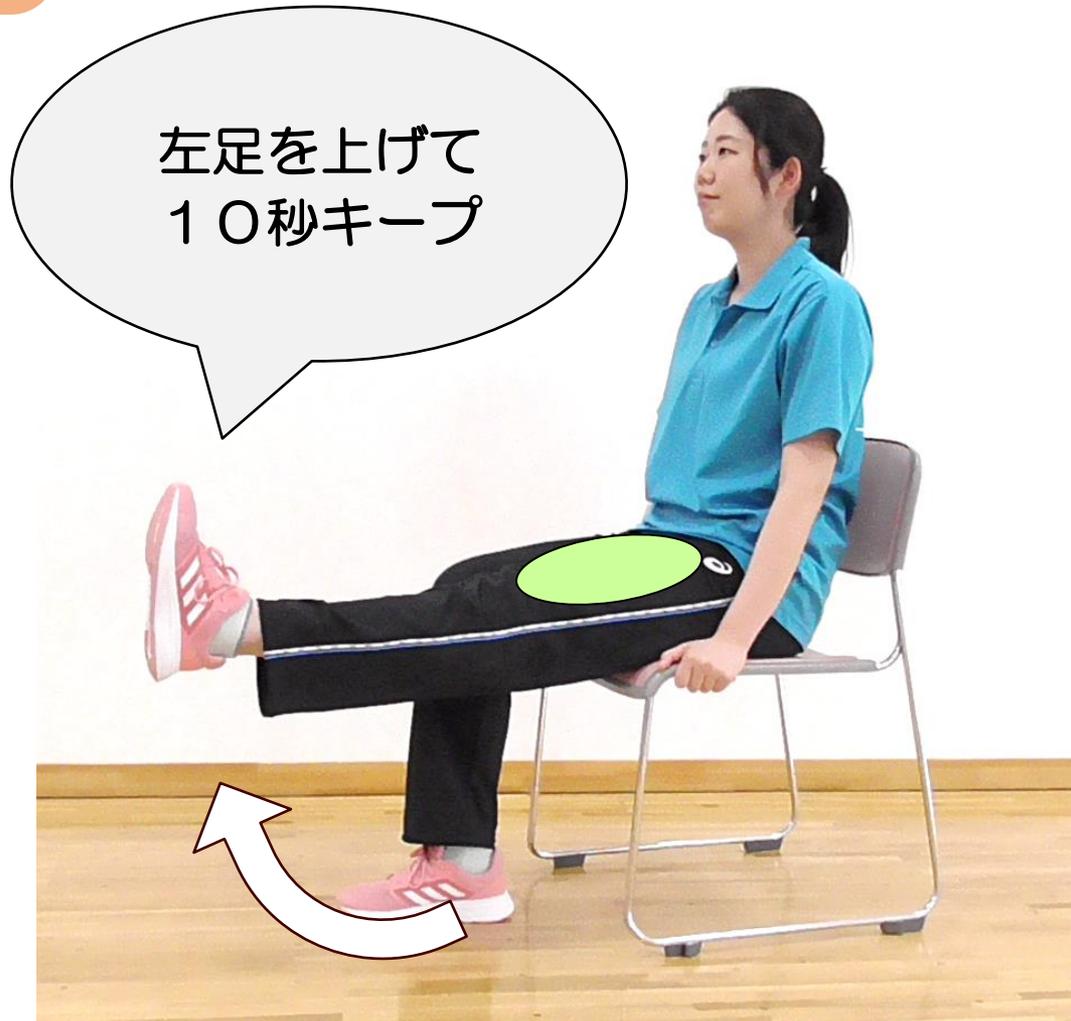
# 片足上げ

(ももの前側の筋トシ)

- ① 背筋を伸ばしてイスに座る。
- ② 左足を上げて、10秒数える。

左右実施、2～3セット

※つま先は天井の方へ向ける  
※慣れてきたら秒数を増やす



# グーパー入れ替え

## 方法

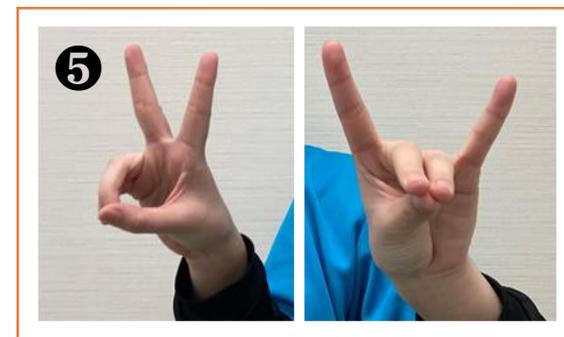
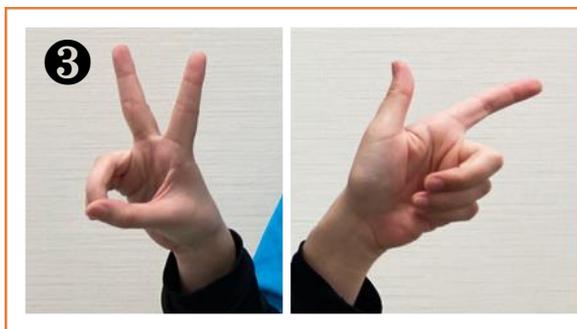
- ① 右手で「グー」、左手で「パー」の形をつくる。
- ② 「せ~の」の合図で左右の手の形を入れ替える。

慣れてきたら、入れ替えるテンポを早めてみましょう。



## 【応用編】

- ① 右手 グー 左手 チョキ
- ② 右手 パー 左手 チョキ
- ③ 右手 旧チョキ 左手 チョキ
- ④ 右手オーケー 左手グッド
- ⑤ 右手 キツネ 左手 チョキ



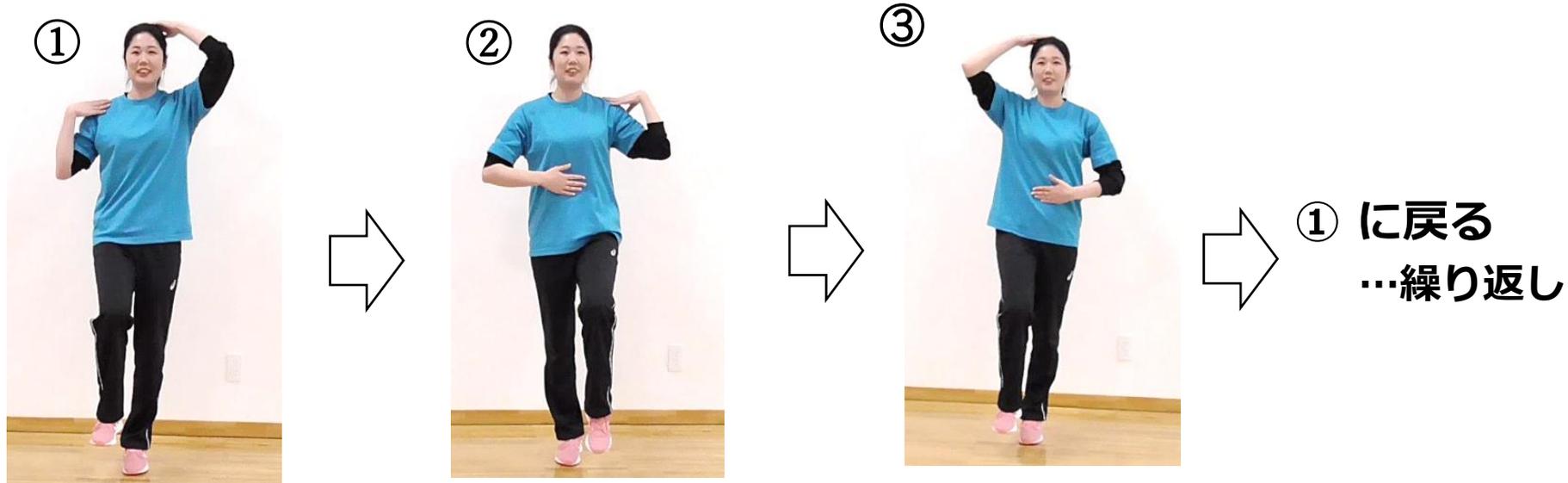
# タッチで脳トシ!

## 方法

足踏みをしながら、手は「頭」→「肩」→「お腹」→「頭」…の順でタッチ。  
右手は「頭」スタート、左手は「肩」スタート

## 回数

数えながら入れ替えていくと、「10」で手がスタートの位置（写真①）に戻る。



## ポイント

まずは手の動きだけ練習してみましよう。

慣れてきたら、テンポを速くしたり、回数を増やしたりしてみましよう!