

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



背中の筋トレ

【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

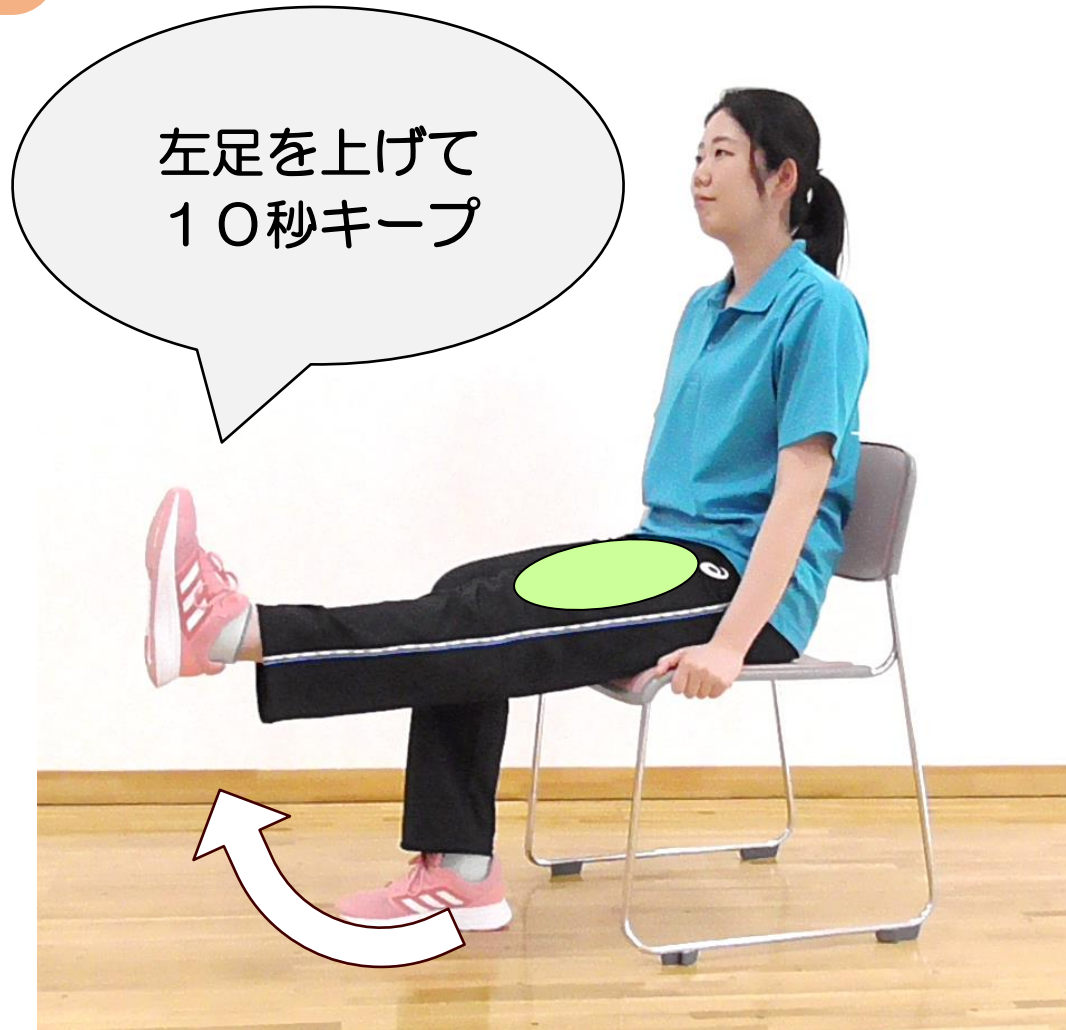
片足上げ

(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】

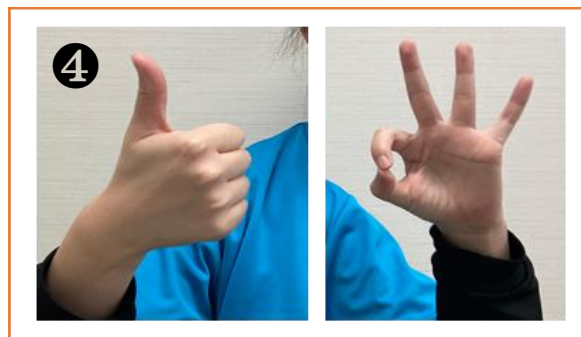
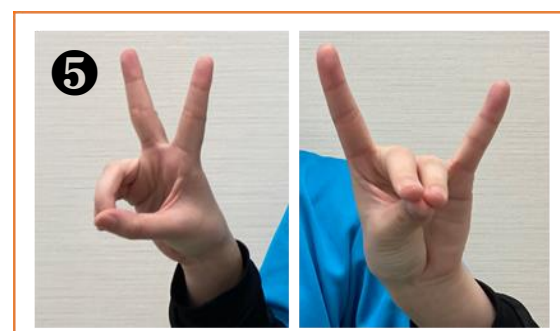
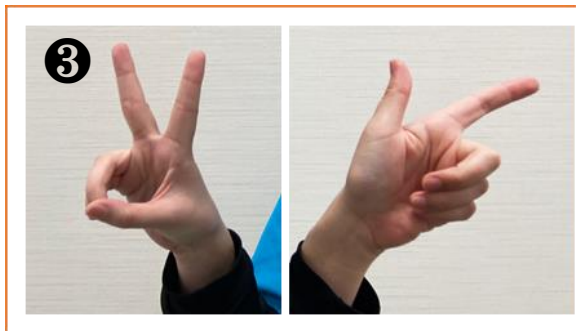
① 右手 グー 左手 チョキ

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



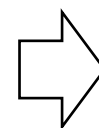
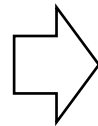
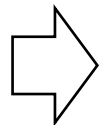
タッチで脳トシ!

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。



① に戻る
…繰り返す

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!