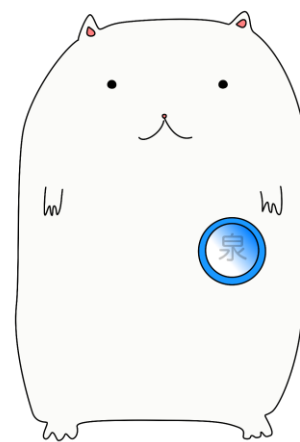
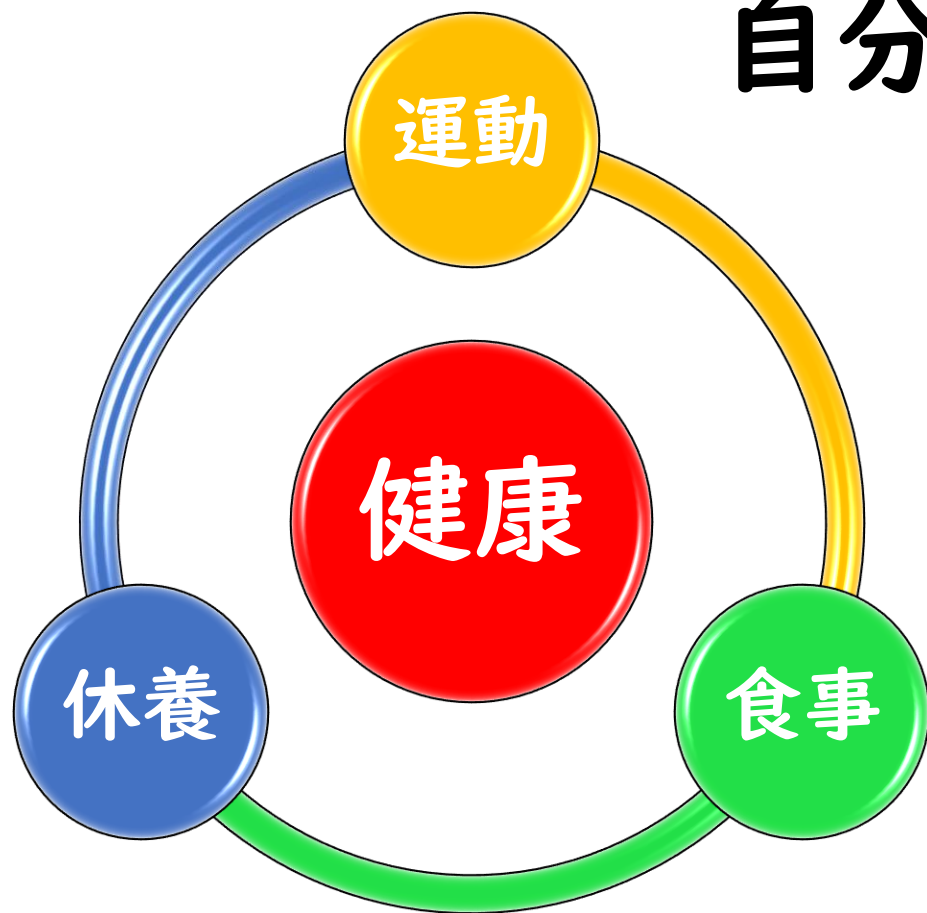


自宅でトレーニング！

～今できることに取り組んで
自分の健康管理をしよう！～



腕立て伏せをやってみよう！Ⅰ

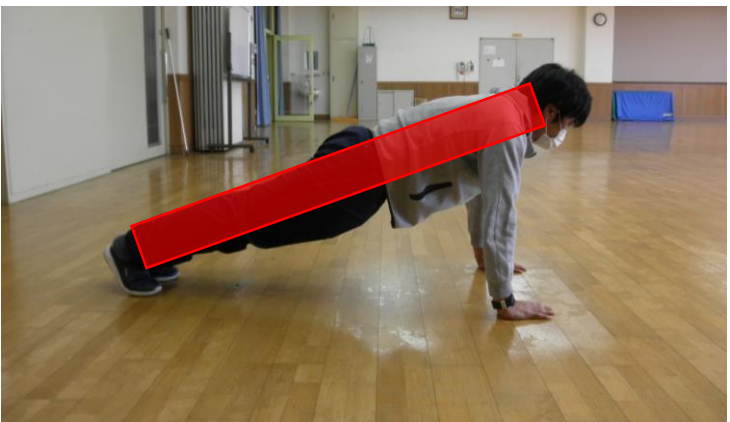
実施方法

- ①手を肩幅と同じぐらい、もしくは少し広げて床につく
- ②足を伸ばし、つま先を床につけ手とつま先で体を支える
- ③足から首まで一直線になるよう姿勢を整える
- ④肘を曲げながらゆっくりと体を倒していく
- ⑤胸やお腹、膝などが床につかない程度まで下げる
- ⑥肘を伸ばしスタートの状態に戻る

ポイント

☆呼吸を止めないで行おう

☆10回～20回連続してみよう ×2, 3セット



腕立て伏せをやってみよう！Ⅱ 筋肉を意識しよう編

ポイント

☆床につく手の幅を変えてみる

- ①狭くする
- ②広くする

- ・①②の方法を行うと主に使う筋肉の違いに気づくと思います。
- ・トレーニングするときはこのようにどこの筋肉が働いているのか考えて行いましょう。

①



②



腕立て伏せをやってみよう！Ⅲ 強度を考えよう編

ポイント

- ☆行い方はⅠの腕立て伏せと同じです
- ☆スタートの状態の手と膝で体を支える
 - ・足先を浮かす（右の写真の状態）
 - ・足先を浮かさない

Ⅰで行ったと腕立て伏せと疲れが違うと思います。Ⅱの腕立て伏せのように手の幅の違いを組み合わせても良いと思います。このように体調や目的に合わせて運動の強さを考えることも大切です。



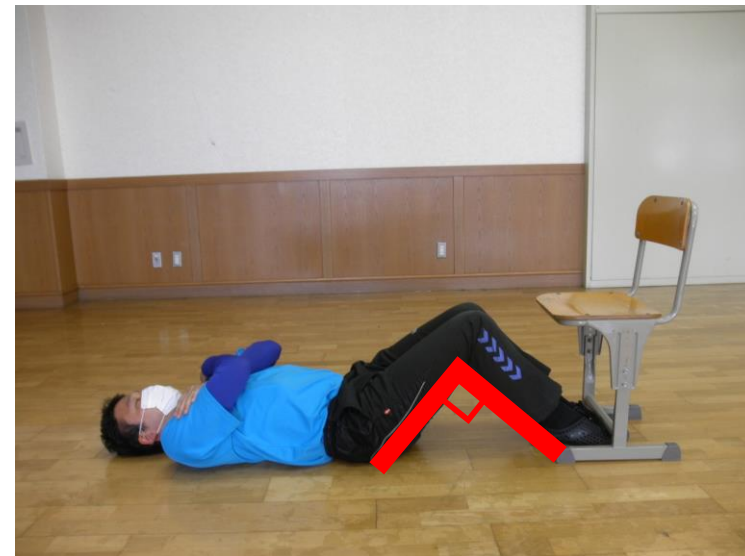
腹筋をやってみよう！Ⅰ

実施方法

- ①あお向けになり，両腕を胸の前で組む
- ②両ひざの角度を90度に保つ
＊足が動きそうな場合は，いすの下などに足先を入れて固定する
- ③あお向け姿勢から，両ひじと両大腿部（太もも）が着くまで状態を起こす
- ④スタートの状態に戻る

ポイント

- ☆呼吸を止めないで行おう
- ☆10回～20回連続してみよう × 2， 3 セット



腹筋をやってみよう！Ⅱ

実施方法

- ①あお向けになり、椅子やベッドなどの上に膝・股関節が 90° になるように足を乗せる
- ②膝・股関節が 90° の位置をキープしたまま背中をしっかりと丸め、肩甲骨が床から離れるところまで上体を起こす
- ③膝・股関節が 90° の位置をキープしたまま、ゆっくりとスタートの状態に身体を戻す

ポイント

☆呼吸を止めないで行おう

☆10回～20回連続してみよう × 2, 3セット

