



#おうちで動こう

自宅でできる運動講座

シリーズ① 寝たまま編

起きた時・寝る前に、テレビを見ながら、実践してみましょう！

( : 効いている部位)



【監修】

活水女子大学 准教授／

NPO法人 長崎ウェルネス

スポーツ研究センター 理事長

阿南 祐也 先生

①手足のリラックス(身体を目覚めさせる)



- ①仰向けになり、手と足を挙げる
- ②手足をブラブラと動かす

5秒

②腰のストレッチ



- ①仰向けになり、膝を曲げて両足裏を床につける
- ②両膝をくっつけたまま左右にゆっくり倒していく

★ポイント★
両膝を離さない

10回ずつ

③太もものストレッチ(裏側)



- ①仰向けになり、手で片方の膝を抱える
- ②膝を胸に引き寄せる

10秒ずつ

<寝てできるストレッチ>1~3セット

ゆっくりと呼吸をしながら行いましょう
無理をせず伸びていると感じながら行いましょう

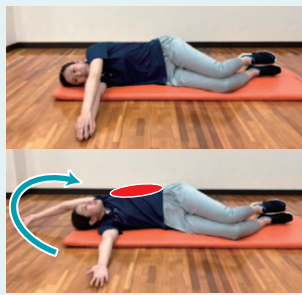
④太もものストレッチ(表側)



- ①横向きになり、足と同じ方の手で、つま先を持つ
- ②足をお尻に引き寄せる

10秒ずつ

⑤肩回りのストレッチ

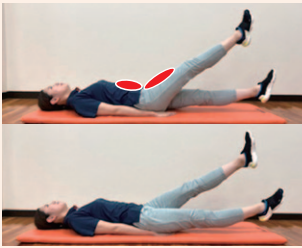


- ①横向きになり、両手は目の前に伸ばす
- ②上側にある手を伸ばしたまま、頭の上から反対方向へとゆっくり動かす

★ポイント★
手は大きく回す
床から指を離さない

5回ずつ

①シザース

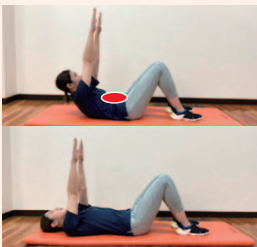


- ①仰向けになり、手は身体の横か、お尻の下に置く
- ②両足を10~20cm浮かせた状態で膝を伸ばす
- ③左右の足を入れ替える

★ポイント★
膝を曲げない、
はさみになったつもりで

20回ずつ

②腹筋



- ①仰向けになり、膝は90度くらいに曲げる
- ②手を顔の上に乗っすぐ挙げる
- ③挙げた手の少し先に物があるイメージで、それを触れるよう上体を起こす

★ポイント★
ゆっくり行う(勢いをつけない)

10回ずつ

<寝てできる筋トレ>1~3セット

呼吸を止めないように注意しましょう
筋肉を意識しながら行いましょう

③太ももの筋トレ(外側)



- ①横向きになり、頭や手は楽な位置に置く
- ②膝を伸ばしたまま上側の足を持ち上げる

★ポイント★ 膝を曲げない
足をあげるときは前後にぶれないようにまっすぐ上げる

10回ずつ

④太ももの筋トレ(内側)



- ①横向きになり、上側にある足の膝を前に出す
- ②下側にある足の膝を浮かせるように上げ下げを行う

★ポイント★
下側にある足の膝を曲げない
足をあげるときは前後にぶれないようにまっすぐ上げる

10回ずつ

Let's!! 30日チャレンジ

ステップ1

10分以上の運動を行った日は
☑しましょう。

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

ステップ2

運動を継続して、アンケートに回答

- アンケート(詳細は広報みなみしまばら9月号に掲載予定)に回答すると、抽選で健康グッズをプレゼント!

ステップ3

運動を継続して、運動教室へ参加

- 9月・11月の各地区健康相談内で運動教室を実施します。
- 運動教室に参加し、健康づくりポイント事業の台紙を持参された人には100ポイントを付与します!



上級編はコチラ。
市ホームページに掲載中!

