

【筋トレのポイント】

- ・どこを鍛えているかを意識して行いましょう
- ・呼吸を止めないように注意しましょう

1~3 セットして  
みましよう😊★

【図の色や線の意味】

効いている部位：  あか丸  
 動く向き：  あお矢印  
 目線：  みどり矢印  
 ポイント：  きいろ点線・きいろ丸

1. 足踏み



①・②



②

【鍛える部位】股関節まわりの筋肉を動かす、腹筋

【方法】

- ① 仰向けになり、手は身体の横に置く
- ② 両足を伸ばした状態で 10~20 cm 浮かせたまま、片足ずつ胸に引き寄せる



▶上級編

おへそを覗き込むようにして行くと腹筋への効果アップ!

【ポイント】

膝をしっかりと胸に引き寄せることを意識しましょう

足踏み  
1セットの目安  
10回

2. 自転車こぎ



①・②

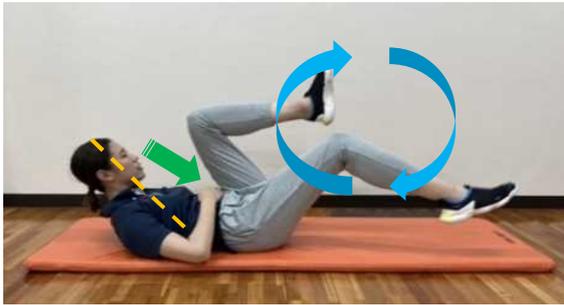


②

【鍛える部位】股関節まわりの筋肉を動かす、腹筋

【方法】

- ① 仰向けになり、手は身体の横に置く
- ② 膝を曲げて両足を浮かせた状態で自転車をこぐように大きく動かす



▶上級編

おへそを覗き込むようにして行くと腹筋への効果アップ！

【ポイント】

股関節まわりの筋肉は普段なかなか使わないので衰えやすい部分  
足を大きく動かすことを意識

自転車こぎ  
1セットの目安  
20回

### 3. シザース



①・②



②

【鍛える部位】太ももの前側、腹筋

【方法】

- ① 仰向けになり、手は身体の横もしくはお尻の下に置く
- ② 両足を伸ばした状態で 10~20 cm 浮かせたまま、ハサミのように左右の足を入れ替える



▶上級編

おへそを覗き込むようにして行くと腹筋への効果アップ！

【ポイント】

膝を曲げないように注意！

シザース  
1セットの目安  
20回

#### 4. 太もも（外側）の筋トレ



①



②

【鍛える部位】太もも外側

【方法】

- ① 横向きになり、頭や手は楽な位置に置く  
※写真はテレビを見ながらのイメージ（頭は挙げなくてもよい）
- ② 膝を伸ばしたまま上側の足を持ち上げる

【注意点】

- 膝を曲げないように注意！
- 足をあげるときは前後にぶれないようにまっすぐ上にあげましょう

太もも(外側)  
1セットの目安  
左右10回ずつ

#### 5. 太もも（内側）の筋トレ



①・②



③

【鍛える部位】太もも内側

【方法】

- ① 横向きになり、頭や手は楽な位置に置く  
※写真はテレビを見ながらのイメージ（頭は挙げなくてもよい）
- ② 上側にある足の膝を前に出す
- ③ 下側にある足の膝を浮かせるように上げ下げを行う

【注意点】

- 下側にある足の膝を曲げないように注意！
- 足をあげるときは前後にぶれないようにまっすぐあげましょう

太もも(内側)  
1セットの目安  
左右10回ずつ

## 6-1. 腹筋(1)



①・②



③

【鍛える部位】腹筋

【方法】

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

【注意点】

ゆっくり行いましょう（勢いをつけない）

腹筋(1)  
1セットの目安  
10回

## 6-2. 腹筋(2)



①



②

【鍛える部位】腹筋

【方法】

- ① あお向けに寝転がった状態で膝を曲げて両足を挙げる
- ② 斜め上方向へ足を伸ばす



▶上級編

足を伸ばす高さを低くする（床に近づける）ことで腹筋への効果アップ！

【注意点】

足を伸ばしたときの高さで強度調整をしましょう

腹筋(2)  
1セットの目安  
10回

### 6-3. 腹筋(3)



①



②



②

【鍛える部位】腹筋

【方法】

- ① 仰向けになり、膝を伸ばして両足を挙げる
- ② 足を下や左右へ降ろし、床に着く前に元の位置に戻す

【注意点】

膝を曲げないように注意！

足をおろしたときに上半身がぶれないように手で支えましょう

腹筋(3)  
1セットの目安  
10回