



#おうちで動こう

自宅でできる運動講座

シリーズ④ ものを使って編



【監修】

活水女子大学 准教授/
NPO法人 長崎ウエルネス
スポーツ研究センター 理事長



阿南 祐也 先生

テレビを見ながらや、仕事の合間などに実践してみましょう！

( : 効いている部位)

<ものを使っ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ことを感じながら行いましょう

① タオルを使ったストレッチ



〈あげてさげて〉

- ① タオルの両端を持ち、頭の上にあげる
 - ② タオルを頭の後ろに下げる
- ★ポイント★
タオルを肩の高さくらいまで下げられるとよい
楽な時は狭く、きつい時は広くタオルを持ち強度を調整する

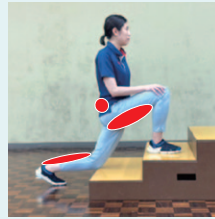


〈ぐるっと回す〉

- ① タオルの両端を持ち、少し引っ張りながら腰から大きく円を描く
- ★ポイント★
無理のない範囲で行う

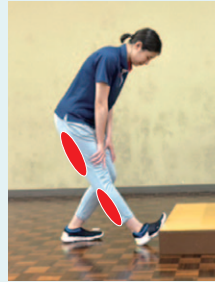
6~10回ずつ

② 段差を使ったストレッチ



〈股関節まわりのストレッチ〉

- ① 1~2段を飛ばして足をつく
- ② 前足の方へ体重をかける
- ③ 余裕があれば、腰をおとして後ろ足の膝を階段につけてもよい



〈ふくらはぎのストレッチ〉

- ① 段差につま先だけのせる
- ② 上体をゆっくりと前に傾け、痛くなる手前で止める
- ③ 余裕があれば、両手を太ももにおいて後ろ足の膝を曲げる

- ★ポイント★
バランスを崩しそうな場合は手すりなどにつかまりながら行う

10秒ずつ

<ものを使ってできる筋トレ>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

① タオルを使った筋トレ



〈タオルあつめ〉

- ① タオルの端に手(または足)を置く
 - ② 指と手のひらを使ってタオルを手前に集めていく(タオルを集め終わって1カウント)
- ★ポイント★
手だけでなく足でもしてみよう



〈タオルしぼり〉

- ① 両手でタオルを持ち、肩の高さでぎゅっと絞って3秒カウントする
 - ② 反対方向へぎゅっと絞って3秒カウントする
- ★ポイント★
タオルの持ち方は自由
濡れたタオルを絞るつもりで!

5~8回ずつ

② ペットボトルを使った筋トレ



〈腕の筋トレ〉

- ① ペットボトルを握って腕を体の横におろす
 - ② 腕の外側に力を入れながら、肘を伸ばしたままペットボトルを肩の高さまであげる
 - ③ 腕の外側に力を入れながら、元の位置に戻す
- ★ポイント★
水などを入れてペットボトルの重さを調整
余裕があれば両手一緒に行いましょう!



〈足の筋トレ〉

- ① ペットボトルを床に置き、その横に足を置く
- ② 片足をあげ、ペットボトルにあたらないように越えて反対側へ足をのせる
- ③ ペットボトルにあたらないように元の側に戻すを繰り返す

★ポイント★

- 余裕があれば、足は床につけずに繰り返す。
足のつけ根(股関節まわり)の筋肉を使って足をあげるイメージで

6~10回ずつ