

【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. タオルあつめ



【部位】 手：握る力、足：ふんばる力

【方法】

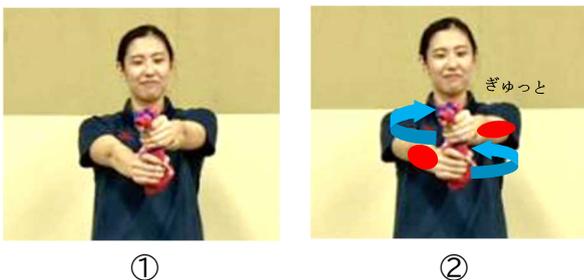
- ① タオルの端に手（もしくは足）を置く
- ② 指と手のひらを使ってタオルを手前に集めていく（集め終わって1カウント）

【ポイント】

手だけでなく、足でも行ってみましよう！

タオルあつめ
1セットの目安
5~8回

2. タオルしぼり



【部位】 前腕

【方法】

- ① 両手でタオルを持ち、肩の高さでぎゅっと絞って3秒間カウントする
- ② 反対方向へぎゅっと絞って3秒間カウントする
（両方向行って1回とカウント）

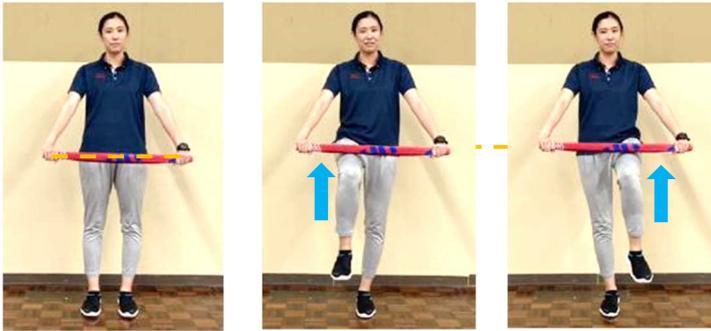
【ポイント】

タオルの持ち方は自由！濡れたタオルを絞るつもりで行いましょう

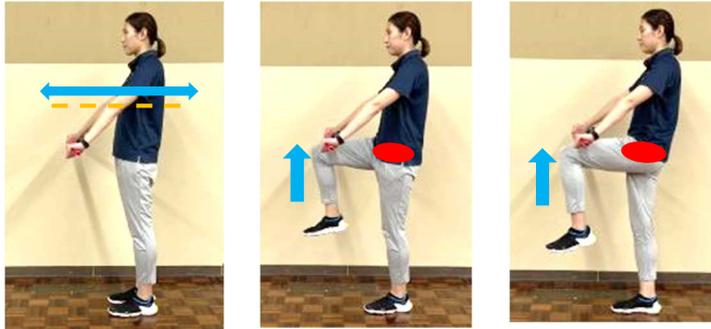
タオルしぼり
1セットの目安
5~8回

3. タオルで足上げ

正面



側面



①

②

③

【部位】 有酸素運動、腸腰筋（足を引き上げる筋肉）

【方法】

- ① タオルの両端を持ち、少し引っ張りながら腰の高さにおく
- ② タオルを目掛けて膝をあげて左右交互に足踏みを行う

【ポイント】

筋力にあわせてタオルの高さを調整しましょう

足上げ
1セットの目安
10~20回

4. 上げ下げ足踏み

正面



①

②・③

側面



反り腰に注意!

【部位】 有酸素運動、全身

【方法】

- ① タオルの両端を持ち、少し引っ張りながら腰の高さにおく
 - ② タオルを頭の上に持ち上げながら、片足を前に出す
 - ③ タオルを腰の高さに戻しながら、足も元の位置に戻す
- 同じ足を繰り返し行い、10~20回終わったら足を変えて行いましょう

【ポイント】

足は左右交互におこなってもよいです

足を出すとき「つま先をつく」「かかとをつく」などアレンジしてみましょう♪

足踏み
1セットの目安
片足 10~20回

5-1. ペットボトルを使った腕の筋トレ（上腕二頭筋）



①

②

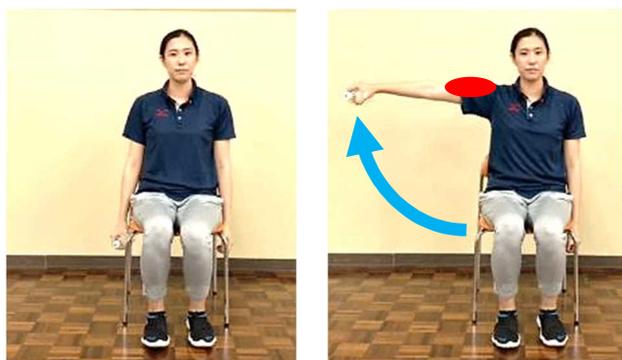
【部位】 上腕二頭筋（力こぶ）

【方法】

- ① ペットボトルを握って、手の甲を太ももの上に置く
- ② 上腕二頭筋（力こぶ）に力を入れながら、肘を曲げる
- ③ 上腕二頭筋（力こぶ）に力を入れながら元の位置に戻す

上腕二頭筋
1セットの目安
6～10回

5-2. ペットボトルを使った腕の筋トレ（上腕三頭筋①）



①

②・③

【部位】 上腕三頭筋

【方法】

- ① ペットボトルを握って腕を身体の横におろす
- 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】

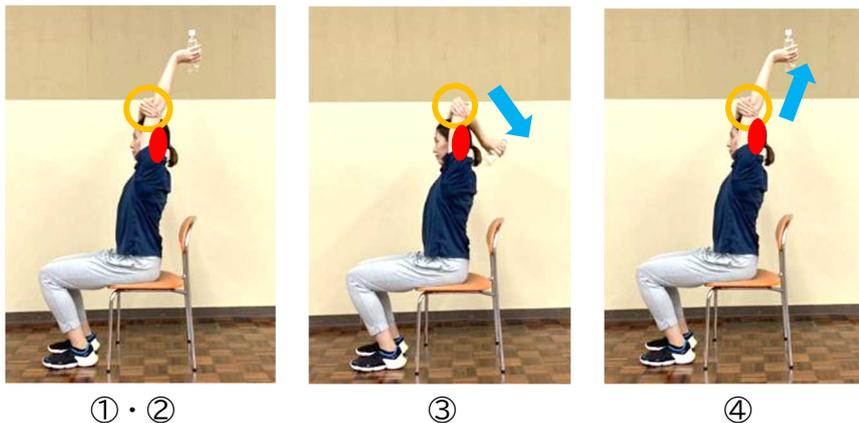
水などを入れてペットボトルの重さを調整

余裕があれば両手一緒に行ってみましょう！

ペットボトルが重くなくても構いません。鍛える部位を意識しましょう！

上腕三頭筋①
1セットの目安
6～10回

5-3. ペットボトルを使った腕の筋トレ（上腕三頭筋②）



【部位】上腕三頭筋

【方法】

- ① ペットボトルを握って手を頭の上にあげる（腕を耳につける）
- ② 反対側の手を、あげた手の肘に前側から添える
- ③ 肘の位置を変えないようにし、肘より先だけ頭の後ろにゆっくりおろす
- ④ 肘の位置を変えないようにし、ゆっくりと肘をのばす

【ポイント】

水などを入れてペットボトルの重さを調整してください

上腕三頭筋②
1セットの目安
6～10回

6-1. ペットボトル足上げ（立ってバージョン）



【部位】腸腰筋（足を引き上げる筋肉）、バランス能力

【方法】

- ① ペットボトル（500mL）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下ろす
- 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】

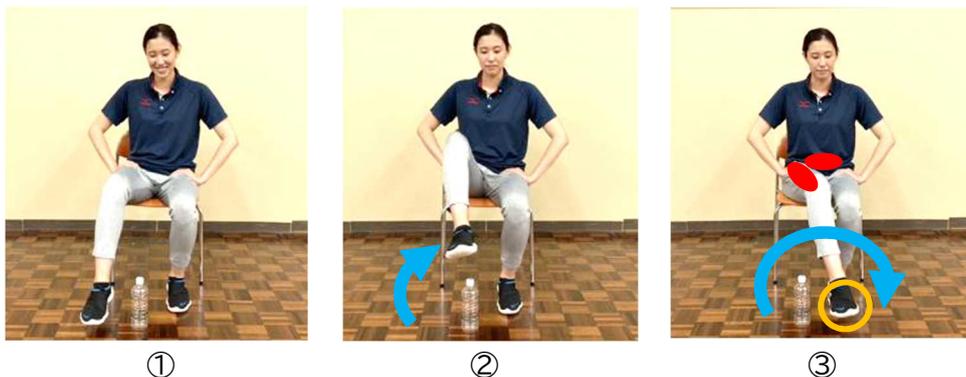
片足ずつ行いましょう

余裕があれば、足は床につけずに繰り返しましょう。難しい場合は床につけてもOK！

ふらつく場合は無理をせず、椅子や壁につかまりながらおこないましょう

足上げ
1セットの目安
片足6～10往復

6-1. ペットボトル足上げ（座ってバージョン）



【部位】 腸腰筋（足を引き上げる筋肉）

【方法】

- ① ペットボトル（500mL）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下ろす
- 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】

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行いましょう

足上げ
1セットの目安
片足6~10往復

7. ペットボトルまたぎ



【部位】 有酸素運動、腸腰筋（足を引き上げる筋肉）

【方法】

- ① ペットボトル（500mL）を床に置き、その横に立つ
- ② ペットボトルにあたらないように足をあげてまたぐ、戻るを繰り返す

【ポイント】

ペットボトルにあたらないように足を高くあげることを意識しましょう
余裕があれば腕も振ることで全身運動に！

ペットボトルまたぎ
1セットの目安
10~20往復

8. 片足スクワットチャレンジ!



【部位】 太もも、バランス能力

【方法】

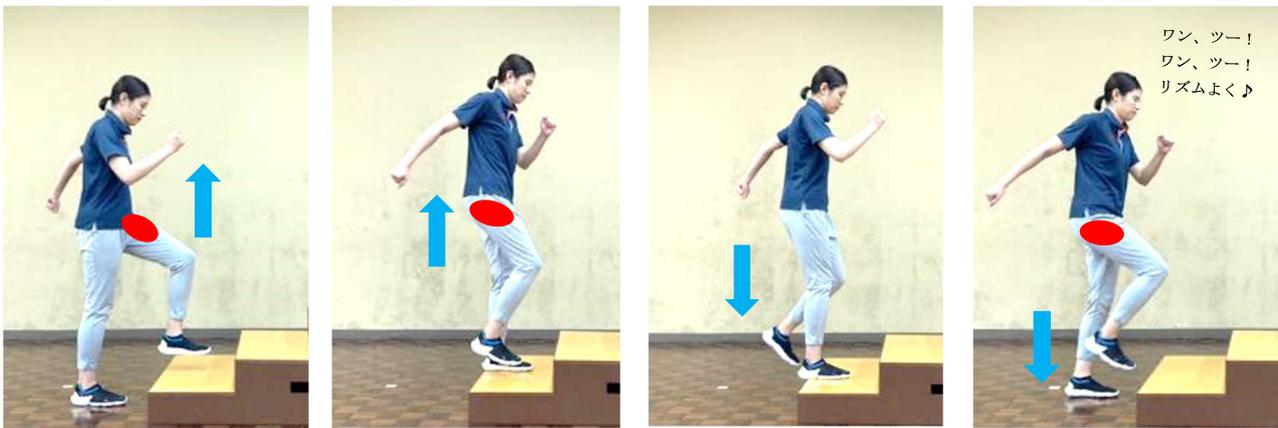
- ① 床にペットボトルを置き、その20~30cm程度後ろに片足で立つ
- ② ゆっくり腰を落としてペットボトルを触ったら、ゆっくり元の姿勢に戻る

【ポイント】

ペットボトルは大きいものから始めて、慣れてきたら500mLペットボトルで挑戦してみましょう
ふらつく場合は椅子や壁につかまりながら行いましょう

スクワット
1セットの目安
片足6~10回

9. 踏み台昇降



【部位】 有酸素運動、腸腰筋（足を引き上げる筋肉）

【方法】

- ① 階段を1段使って、上って下りてを繰り返す
- ② 足は、左右でのぼって、左右で下りるように交互に行うだけでなく、左右でのぼって、右左でおりるといようにアレンジしてもよい

【ポイント】

普段の生活ではなかなか使わない足を引き上げる筋肉を鍛えられます
ふらつく場合は、手すりなどにつかまりながら行いましょう

踏み台昇降
1セットの目安
10~20回