かんたん♪全身すっきり体操

誰にでもできるかんたんなレジスタンス運動をご紹介します。
上半身・下半身ともにしっかり動かして、健康なカラダをめざしましょう♪
テンポよく行うと更に効果的です！
寒さに負けず元気に体操！Let's Try！

声をだして数をかぞえながら行いましょう♪

壁を使ってプッシュアップ

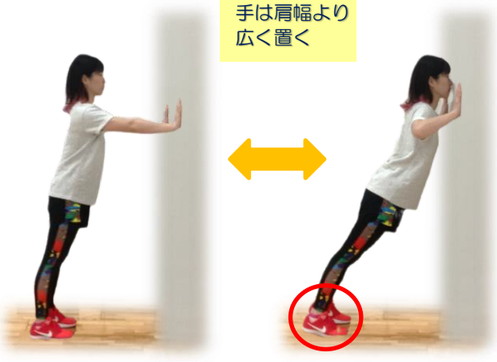
効果→体幹・肩甲骨まわり強化と二の腕引き締め

①壁に向かって立ちます
肩の高さで両手を前に伸ばして、
指先が壁にギリギリつくくらいの
距離が目安です。

足は腰幅より広め

②肩幅より少し広い幅で壁に
手のひらを置きます。
肘をまげて顔を壁に近づけたら、
手のひらでしっかり壁を押しながら
肘を伸ばします。10回繰り返します。

手は肩幅より
広く置く



手のひらはパー！　かかとを上げると強度UP!

横への脚上げ

効果→お尻の横の筋肉を鍛えて転倒予防

①椅子などのつかまる物を準備し、
少し離れて横に立ちます。
手は添える程度で、力は入れません。

脚力に自信のある人は
何も持たずに行ってみましょう

②片脚に重心を移し、
もう一方の脚を床から浮かせ、
側方に上げます。
高く上げる必要はありません。
10回繰り返します。

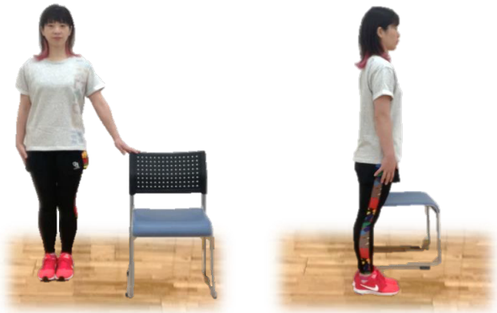
お尻の横に手を添えて、
力が入っていることを確認！

つま先はなるべく正面に！

ニーアップ！バックランジ！

効果→太ももと体幹を鍛えて強い足腰を作ります

①椅子などのつかまる物を準備し、
少し離れて横に立ちます。

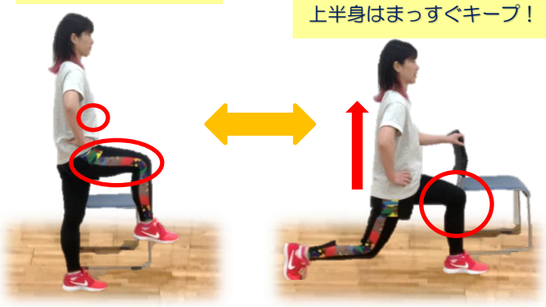


前　横

②軸足に体重をのせたら、反対側の足を
持ち上げます。そしてその足を大きく
後ろへと振り、重心を落としたら、
また足を持ち上げます。
5回繰り返したら、反対側も行います。

太ももが床と平行に
なるくらいまで
足を持ち上げる

上半身はまっすぐキープ！



お腹に力を入れて
バランスをとる！　軸足の膝はしっかり曲げる

ニートゥーエルボー！

効果→脇腹を引き締めてお腹まわりスッキリ

①椅子に浅く腰掛ける。
足は腰幅程度に開き、
背筋をスッと伸ばす。

あごを引く

足は腰幅程度に開く

②ゆっくりと左足のひざを持ち上げ
体をねじるようにして
右ひじとくっつけたら元の位置に戻す。
反対も同様に行います。
左右交互に10回繰り返します。

背中は伸ばそう！

ひざを高く上げる
お腹のねじれを
感じながら！

※ポイント※
動きを繰り返す時は、「1！2！3！」と
声に出して数を数えながら行うと、お腹に力
が入りやすく効果的です♪

一生を共にするご自身
の体を大切に。
健康な体づくりは日々の
運動の積み重ねです♪

健康運動指導士　山口 裕美子