


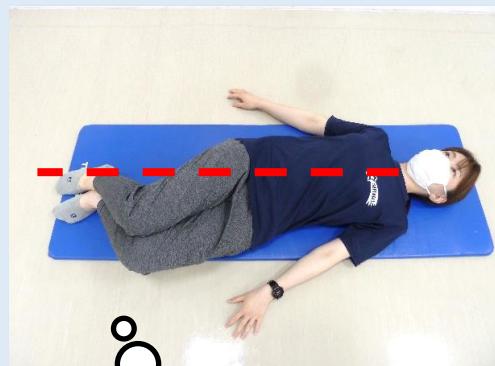
まずは目標10回！ご自宅でLet'sトレーニング♪

①準備運動

『なかよしひざ運動』

やり方はとてもかんたんです☆
両足のひざをいっしょに、
ゆっくり左右に動かすのみ！

 腰、お尻周りの筋肉をほぐしましょう♪
※左右両方に傾けて1回！と、カウント。




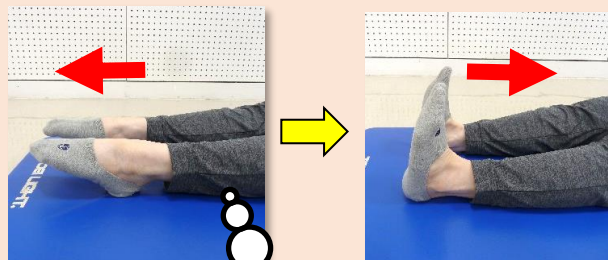
ひざを動かす幅は、無理しないよう初めは小さく、慣れてきたら傾ける足のひざを地面に出来る限り近づけていきましょう！

②トレーニング

トレその1 『つま先体操』

準備体操後、そのまま仰向けの状態で動かすのは、つま先のみ☆


 すねとふくらはぎの筋肉を使います♪
※前後に動かして1回！と、カウント。



つま先を前に傾けて、すねを意識。カラダの方に引き寄せてふくらはぎを意識。指先がつかないように、初めはゆっくり行いましょう♪

トレその2 『片足がんばりあげ』

これもかんたん☆仰向けのまま、片足をあげたまま、キープするのみ！

 お腹に力を入れ、太ももを使ってキープ！
※5秒キープ、両足行って1回！とカウント。




つま先を天井に向けて、足をあげる角度は45度を目安に、初めはゆっくり上げ下げを行いましょう♪

③ストレッチ

『全身のびストレッチ』

がんばってカラダを動かした後は疲れを残さないよう、ストレッチを行きましょう☆

 お腹・おへそを中心とし、自分の手と足を使って全身をのびしていきます！
※5~10秒間、伸ばし続けた後、一旦力を抜く。繰り返す、2~3回を目安。

手と腕は頭の方に、足先から付け根あたりまでを頭と反対に伸ばして、手と足でカラダを引っ張り合うように動かしましょう！



☆大切なうんどうポイント☆

ポイントをおさえて、
たのしくカラダを
動かしましょう！



①「正しくカラダを動かそう！」

使いたい、鍛えたい部位を意識しながら、しっかりと効果的に働かせること、ケガをしないためには正確な動作が不可欠です。

②「負荷を自分で調整しよう！」

まずは1セット10回を目標とし、動作習得から始めましょう。慣れてから2～3セットと増やし、しっかりと負荷をかけます。

- ・ 1セット……目標10回！
- ・ セット数……目標3セット！
- ・ セット間休憩…1～3分程度

※回数・セット数は、運動される日の体調面を考慮し、ときにはセット数や回数を減らすなど無理のない範囲で取り組む事が大切です。

③「運動時は呼吸をしよう！」

息をこらえず呼吸を意識します。

- ・ 息を吐きながら力を発揮！
- ・ 息を吸いながら元に戻す！

メモ

(公財)福岡市スポーツ協会
福岡市立中央体育館

〒810-0042

福岡市中央区赤坂2-5-5

TEL092-741-0301

各SNSもよろしくお願ひします！



Face
book



Twitter



Instagram

👉 ホームページはこちらのQRコードから。

福岡市立中央体育館
(公財)福岡市スポーツ協会

おうちでかんたんにできる♪
らくらく★うんどう

たのしく運動して
コロナに負けない
カラダ作りをしよう！



プログラム
～初級編～