

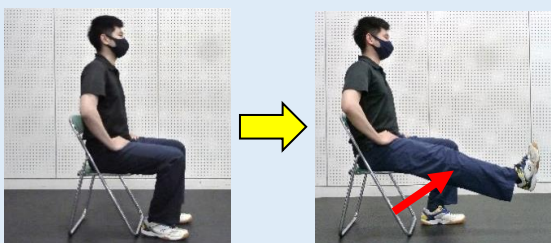
まずは目標10回！ご自宅でLet'sトレーニング♪

イストレ①

『ひざのばし運動』

やり方はとてもかんたんです☆
背筋をのばしてイスに座り、
片脚の膝をゆっくりのばします。
のばしたらゆっくり元の位置に
戻します。

太もも前側の筋肉をつける運動
です♪ 膝をのばして元に戻す
までを1回とカウントしましょう。



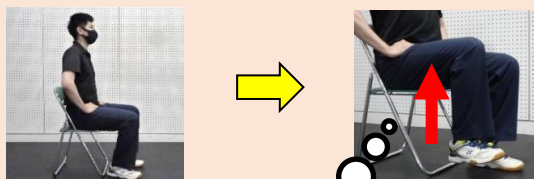
膝をのばす時はゆっくり動かし、
のばした状態で3~5秒キープ
してみましょう！

イストレ②

『ひざ上げ下げ運動』

背筋をのばしてイスに座り、
片脚の膝を上げ下げします。

太ももの筋肉をつける運動
です♪ 膝を上げて元に戻す
までを1回とカウントしましょう。



脚を上げる時はゆっくり動かし、
上げた状態で3~5秒キープ
してみましょう！

☆チャレンジ
膝を両手で押さ
えて負荷をかけ
てみましょう！



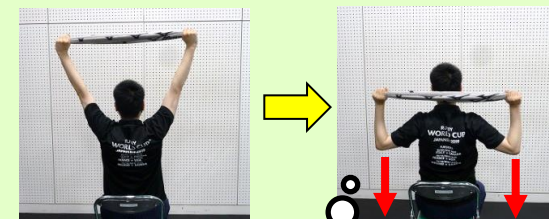
イストレ③

『両手上げ下げ運動』

背筋を伸ばしてイスに座り、タオルを
持って両手を上げ下げします。

※下ろす時は肘を背中に寄せる
イメージで降ろしましょう！

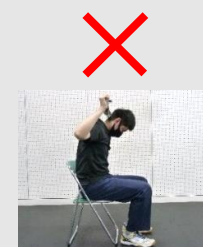
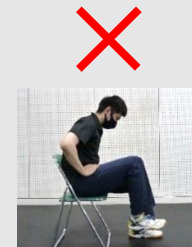
背中の中の筋肉をつける運動です♪
両手を上げた状態から両手を下げ、
元に戻すまでを1回とカウントしましょう。



手を下げる時は、タオルが耳の
高さのところまで下げてみましょう！
動作はゆっくり行い、痛みの
出ない範囲で行いましょう！

～ポイント～

イストレを行うときは、
背筋を伸ばしたまま、
良い姿勢で行いましょう！
背中を丸めないように！



★運動の大切なポイント★

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もよろしくお願いします！



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
～イスに座って運動編～