

筋力アップエクササイズ

下腹ポッコリ引き締め運動

腰や膝等の関節痛予防と改善（無理のない範囲で）



- 1 背中を伸ばし、椅子に浅めに座る。
- 2 左足を真上に持ち上げて5秒間キープ。
- 3 良い姿勢を保ち、左右5～10回ずつ実施する。
※背中が丸まらないよう注意

ワンランクアップポイント

5秒間×5回ずつ、手足で押し合い、太もも&下腹を引き締めよう！



- 1週間に3回程度の継続を目標に取り組みましょう。
- 呼吸はゆっくり止めないように。
- 徐々に回数やキープする時間を増やしましょう。

監修者オススメ ストレッチ！ お尻、太ももの外側ストレッチ

腰痛の予防と改善（股関節可動域アップ）



- 1 椅子に浅く座り、左足の太ももに右足（足首より少し上）を乗せる。
- 2 上半身を前に曲げていき、両手を伸ばして床へ近づけていく。
- 3 右側のお尻と、外側の太ももの筋肉を伸ばす（10～20秒ほどキープ）。
- 4 反対側も同じように行う。

ウォーキングのポイント

視線は少しあごを引いて、10～15mくらい先を見る

後ろ足の親指の下【母指球】を使って地面を蹴り、まっすぐ前に進む



肘を後ろに振りながら
着地は膝を伸ばしてかかとから。脚の動きと、腕の振りのリズムを合わせて

歩幅は身長×0.45～0.5
くらいを目標に
身長()cm×0.45～0.5
=()cm
※前足つま先～後ろ足つま先までの距離 (cm)

下腹ポッコリ引き締め運動 / 筋トレ・ストレッチ・ウォーキング

- 1 体脂肪を燃やしてシェイプアップ効果
- 2 「誰でも、どこでも」手軽で安全
- 3 体力が付き疲れにくいカラダに
- 4 ストレス発散になり、健康な毎日
- 5 生活習慣病の予防・改善
- 6 お腹が引き締まり美尻・美腿・美脚へ



資料・監修 日本体操研究所 健康運動指導士
プロフェッショナル体操インストラクター
平岡 亮一

- ・男子新体操競技 全国準優勝（高等学校）
- ・日本体育大学体操部（主将）世界体操祭 最優秀チーム賞。大学卒業後、海外及び全国各地で体操指導。健康プロデューサー。

体操やウォーキングなどを行うと、体調や健康について意識が向上していきます。継続して運動することで、血流が良くなり病気や関節痛等の予防にもつながります。更に、余分な脂肪がシェイプアップされ、メリハリのある素敵で美しいボディへと近付きます。【今】が始めるのに最適なとき。無理なくマイペースに運動を続けてください。

紙面：スポーツさがみはら57号（2018年3月発行：公益財団法人相模原市スポーツ協会抜粋）

カラダすっきりフィットネス 美脚・美尻・美ウエストラインへ

下腹部の引き締めとお尻のラインを美しくする。

お腹すっきり & ヒップアップ

太もも&下腹部のトレーニング

- ニーアップ（膝と太ももを高くあげる）
- ① 背中を伸ばして、真っすぐに立つ（壁を支えにしても良い）。
- ② 左膝をお尻の高さよりも上に引きあげる。
※痛みや違和感など感じたら無理のない範囲で実施しましょう。



お尻&太もも裏側のトレーニング

- バックキック（膝を伸ばして脚を後ろへ）
- ③ 左膝を伸ばして、体の後ろへ振り上げる。
※一息ついてから、反対側（右足）も同じように行って左右均等に鍛えましょう。



上記の2つの動作を繋げて交互に実施し、1日10回を目安に行いましょう。

キレイな脚のラインづくりに。ふくらはぎ、足首の引き締め

血流アップ & 足のむくみ解消エクササイズ

ふくらはぎのトレーニング

- カーフレイズ（踵をあげる）
- ① 背中を伸ばして、足を肩幅くらいに開いて、立つ（壁を支えにしても良い）。
- ② 両足の踵を高く引き上げる。4秒間キープしてから、ゆっくり下ろす。
※足の指先で全身をバランス良く支えましょう。



足首&スネのトレーニング

- トゥレイズ（つま先をあげる）
- ③ 両足のつま先を、床から真上に上げる。4秒間キープしてから、ゆっくり下ろす。
※背中が丸まってこないように背骨をまっすぐに立てて行いましょう。



上記の2つの動作を交互に実施し、1日10回を目安に行いましょう。



資料・監修 **平岡 亮一**
 ヒロオカ リョウイチ
 日本体操研究所 健康運動指導士
 プロフェッショナル体操インストラクター

- ・男子新体操競技 全国準優勝（高等学校）
- ・日本体育大学体操部（主将）世界体操祭 最優秀チーム賞。大学卒業後、海外及び全国各地で体操指導。健康プロデューサー。

あなたは今、健康状態や体型に満足されていますか？

運動不足や加齢による代謝の低下で、カラダは少しずつ筋肉が衰えます。筋力が低下すると重力に対する支えが弱まり、体脂肪が増え、ポッコリお腹、お尻の垂れ下がり、足のむくみ等がおこります。今回ご紹介した「カラダすっきりフィットネス」を実践、継続し、骨格筋や抗重力筋を鍛え、「若々しい健やかライフ」をお過ごしください！

スクワットのPOINT

足腰トレーニングで、美しいBODYラインへ

足腰の強化
体幹引き締め

①体をまっすぐにして、両足を肩幅くらいに開いて立つ（両手は胸の前で交差する）。

※腰や膝が痛む方は無理をしないで下さい。



②ジワ〜ッとゆっくり両膝をつま先の方へと曲げていく。「太ももの前側」がしっかり固くなるように意識してトレーニングしましょう。（固くなっていればしっかり鍛えられている証拠です）
 ※4秒で膝を曲げて下げた後、4秒かけてゆっくり戻します。

1日5〜10回を目安に行いましょう。

紙面：スポーツさがみはら561号（2020年3月発行：公益財団法人相模原市スポーツ協会）

カラダすっきりフィットネス Vol.2

腰痛の予防・緩和・改善へ

慢性的な腰痛の
主な要因

- ①長年の悪い姿勢による筋肉の硬化
- ②運動不足等による筋力の低下
- ③動作の偏りによる筋肉や関節の疲労
 （※他にも、体重増加や内臓疾患、精神ストレスからの腰痛も考えられます。）

腰痛予防・改善体操の
ポイント

- ①背骨のゆがみを直し、カラダの軸を整える
- ②柔軟性を向上させ、関節の可動域をアップ
- ③腹筋・背筋等、身体を支える筋肉を強化（腰への負担を緩和する）



資料・監修 **平岡 亮一**
 ヒロオカ リョウイチ

日本体操研究所 健康運動指導士
 プロフェッショナル
 体操インストラクター

- ・男子新体操競技 全国準優勝（高等学校）
- ・日本体育大学体操部（主将）世界体操祭 最優秀チーム賞。大学卒業後、海外及び全国各地で体操指導。健康プロデューサー。

デスクワークや運動不足が続くと、普段使われない筋肉が固くなったり、関節に局所的な負荷をかけ続けることで、その部位（腰や肩など）に、姿勢のゆがみや痛みが生じます。一日の疲れ（コリ）を「体操」でほぐし、体（主に背骨）のゆがみを整え、体を支える筋力を向上させる運動を定期的に行い、習慣化していきましょう。
 左記の「体操」を継続し、腰の痛みが緩和され、すっきり解消されることを期待しています！

※現時点で腰に強い痛みのある方や、医師に運動を止められている方は、体調が良くなってから徐々に体操をスタートさせましょう。今回ご紹介する4つの体操を実践して、痛みが悪化するようでしたら、その運動は中止するか回数や頻度を減らしてください。その日の体調や自分の体に合った運動を選択し、無理のないように実施しましょう！

①良い姿勢をつくりましょう！

カラダまっすぐ12時体操



背筋をピンと一本の鉛筆のように伸ばし、姿勢を良く保つことで腰への負担を緩和します。（5〜10秒を目安）

脇腹ストレッチ

脇をよく伸ばして左右に曲げて、背骨の骨格や周辺の筋肉をしなやかに保ちましょう。（左右5〜10秒ずつ）

②ウェスト周りをねじるストレッチ

腰回り柔軟&ウェストのシェイプアップ



左足を伸ばし、もう一方の右足を膝を曲げて左足に掛ける。左肘で曲げている右足の膝を押しよりにしながら上体をねじる。（左右20〜30秒を目安）

④背筋、お尻、太ももの筋力アップ

筋力強化と筋肉弛緩



両膝を曲げて、足は軽く開く。お尻を床からなるべく高く持ち上げ、「ギュッと」締めます。腰を支える筋肉群（お尻、太もも、お腹）を鍛えます。お尻を下ろし、ゆっくり休みながら腰椎部の緊張、圧迫を緩和させ、リラクゼーションします。（10〜20秒を目安）

③腰や背中筋を柔らかく疲労回復

キャット&ドッグの動作



- ①両手と両膝で体を支えあう姿勢（四つ這い）で、背中を丸めてお腹をみる。
- ②背中を伸ばして腰を軽く反らせる。（それぞれ20秒ずつ）

紙面：スポーツさがみはら560号（2019年9月発行：公益財団法人相模原市スポーツ協会）抜粋

カラダすっきりフィットネス 肩こり(首こり)の予防/改善ストレッチ

慢性的な肩こり/首こりの 主な要因

- ①悪い姿勢による筋肉の緊張/硬化
 - ②運動不足による筋力低下からの冷え
 - ③動作の偏りによる筋肉や関節の疲労
- (※他にも、目や腕の疲れ、内臓疾患、精神的ストレスからの肩こり/首こりも考えられます)

肩こり/首こり 予防・改善のポイント

- ①背骨のゆがみを正し、良い姿勢をつくる。(カラダの軸を整える)
- ②肩まわり、首まわり、背中、肩甲骨周辺の柔軟性を向上させる。(関節の可動域アップ)
- ③腹筋、背筋など、身体を支える筋肉を鍛え強化する。(肩や首への負担を緩和する)

①肩をまわすストレッチ!

ゆっくり大きく肩をまわす。
(左右対称に)

両手を肩にあてて(キツく感じる方は肩から離して)前回し、後ろ回しを交互に行う。(5~10回ずつ)
※なるべく肘で大きなOを描くように。(きれいな満月を描くような気持ちで)

Oを
描く
ように
左右
同じ
大き
さの
Oを
描く
よう
に



②肩甲骨のストレッチ!

カラダをまっすぐに、
両手を後ろで組んで上にあげる。

地面に対して垂直にまっすぐ立ち、両手を体の後ろで組んで、ゆっくりと持ち上げる。普段、頭の重みなどで緊張して固くなった背中や肩の筋肉を伸ばします。個癖(カラダのクセ)を解消しましょう。



10~20秒を目安に



資料・監修

平岡 亮一

日本体操研究所
健康運動指導士
プロフェッショナル
体操インストラクター

- ・男子新体操競技 全国準優勝(高等学校)
- ・日本体育大学体操部(主将) 世界体操祭 最優秀チーム賞。大学卒業後、海外及び全国各地で体操指導。健康プロデューサー。

背中が丸まった姿勢(猫背/円背)や運動不足が続くと、肩や首に負担がかかり、局所的な筋肉の緊張によって姿勢のゆがみや痛みが生じます。更に血流不足を招き、体に老廃物がたまっていきます。("こり"が"こり"を呼ぶ「肩こりスパイラル」を解消しましょう。)

左記の「体操」を継続し、血行を促進させることで、肩や首のこりや痛みの悪循環をすっきり改善し、益々、楽しく笑顔あふれる健康なライフをお過ごしください。

③首のストレッチ!

首を左右、前後に曲げ伸ばす。(ゆっくり、丁寧に気持ちよく行いましょう)

首すじから
肩にかけて
筋肉を伸ばす



①左手で頭を左側に曲げていく。この際反対側の右手は右下へ引っ張る。



②下を見るように、首の後ろ側を伸ばす。

④首をまわして、肩から首の筋肉の緊張をほぐしましょう。血流アップや疲労回復の早い体づくりへ。(首や肩が痛いときは無理せず休みましょう)



③胸元を抑えて固定し、上を見上げる。首の前側を心地よくストレッチ!



心地よく感じるくらいのスピードでマイペースに。

各「5~10秒を目安」に気持ちよく首を手入れしましょう。

※3つの体操をマイペースに実践しながら、肩や首をほぐし、カラダのゆがみを整え、すっきり元気な健康ライフへ!! (今現在、肩や首に強い痛みのある方、医師に運動を止められている方は、体調が良くなってからスタートしましょう。)