

自宅でできる優しい筋力トレーニング



準備するもの

- ・安定したイス
- ・タオル

運動の目安

回数 10~15回 セット 1~2セット 頻度 2~3回/週

1

もも上げ

ちょうようぎん
(腸腰筋を鍛える)



4秒
カウント

- ①手を椅子の座面に置き、体を安定させる
- ②片足ずつひざを胸に引きつけるように上げる

2

ひざ伸ばし

だいたいしとうぎん
(大腿四頭筋を鍛える)



4秒
カウント



つま先を上に向け、太ももに力を入れながら片足ずつひざを伸ばしていく

3

かかと上げ

かたいさんとうぎん
(下腿三頭筋を鍛える)



4秒
カウント



つま先を支点にしてかかとを上へ引き上げる

Point

つま先立ちをするように

4

スクワット運動

(太ももを鍛える)



4秒
カウント



横から見た図



- ①足は腰幅よりやや広く開いて立つ
- ②両手を腰にあてる
- ③おしりを後ろに突き出しながらしゃがむ

5

腹筋運動



4秒
カウント



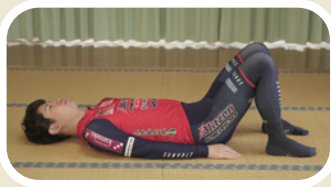
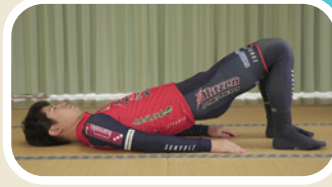
ももに置いた手をひざへスライドさせながら頭と上体を持ち上げていく

Point

ひざをほぼ直角に曲げる

6

背筋運動

4秒
カウント

おしりを締めるようにしながら、
腰を持ち上げていく

Point ひざをほぼ
直角に曲げる

Point 腰を反り
すぎない

7

手指の運動



●タオルを用意する

①タオルを片手で
持てるくらいに
丸める

②腕を前に突き
出して10回握る

※左右行う

8

大胸筋を鍛える

①手のひらを胸の前で
合わせて合掌する

②自然な呼吸をしながら
手のひら同士で10秒ほど
押し合う



宇都宮市介護予防事業

宇都宮ブリッツェン



いきいき健康教室



自宅で
できる

優しい筋力トレーニング

最近**運動不足**になっていませんか？

宇都宮ブリッツェンの選手と
一緒に**ストレッチ**や**筋トレ**で
健康づくりをしましょう！

●西村 大輝 選手

主な効果

- 筋力の低下を予防・改善します。
- 「座る・立つ・歩く・物を持つ」などの日常生活の動きに不可欠な筋肉を強化し、転倒や骨折、閉じこもりを防ぎます。
- 筋力を保つことで、関節への負担を軽減し、関節痛を予防します。



スマートフォンやタブレットで左の
二次元コードを読み込むと動画を
視聴できます。

宇都宮 いきいき健康教室

検索

<https://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/kurashi/koureisha/service/1022343/1024978.html>

サイクルスポーツマネージメント(株)
〒321-0962 栃木県宇都宮市今泉町 2995-9
Tel : 028-611-3993



◀お問合せ先はこちら
<https://www.blitzen.co.jp/contact/>