

元気塾筋トレメニュー 2023 (共通)



《トレーニングをするにあたって！》

*ご自分の体と相談しながら、調子の悪い時は無理せずに

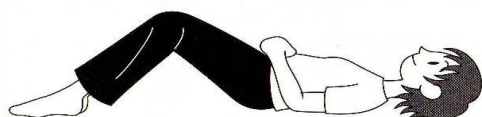
1. 腹式呼吸でまずはリラックスしましょう。
2. 水分はこまめに取りましょう。
3. 終わったら必ずストレッチをしましょう。

令和 5 年 4 月 シルバー元気塾推進室

Aメニュー

① 腹式呼吸

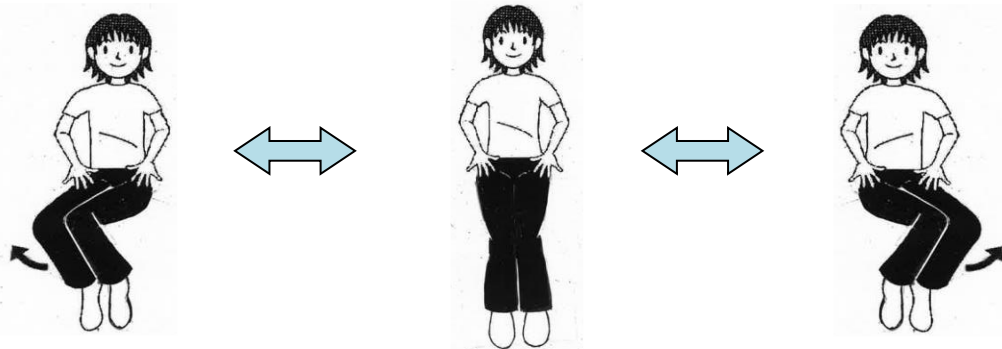
回数の目安:10回



- ① 両膝を立てて寝ます。両手を組んで、腹部にのせます。
- ② 最初に口から息を吐ききります。
- ③ お腹を膨らませるように、鼻から息をゆっくり吸います。
- ④ お腹をへこませながら、少しずつ口から息を吐きます。

② 両膝倒し

*肩も行いましょう！

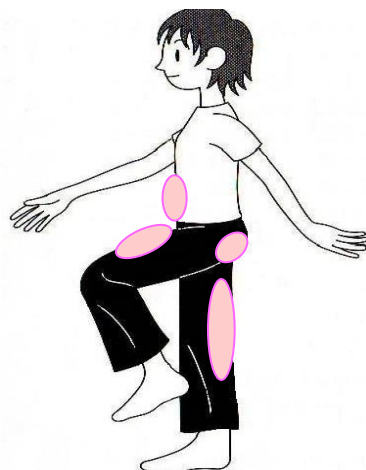


- ① 仰向けに寝て、両膝と足もとをそろえて立てます。息を吐きながら、ゆっくり両膝を左右に倒します。
- ② 楽なほうへ膝を5回倒して、つぎに反対側に5回倒します。
- ③ 左右交互に10回倒します。

③ その場歩き

回数の目安:大きく70~100回

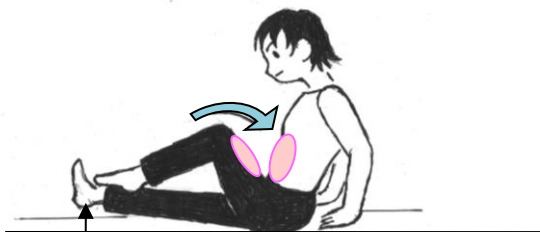
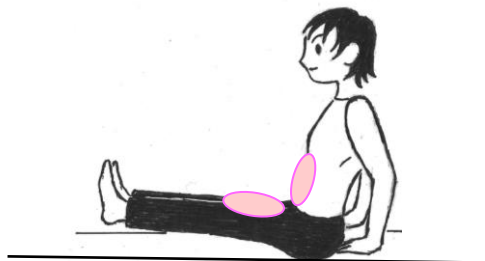
- ① 腕はできるだけ大きく振り上げ、腕の振りに合わせて足踏みを繰り返します。
- ② 太ももが床と平行になるまで上げると効果的です。
- ③ 背筋をのばし、数を数えながら行いましょう。



④ ニーツーチェスト

回数の目安:片足ずつ交互に20回

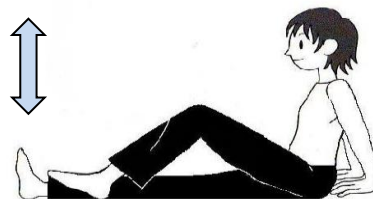
- ① 両足を伸ばして座ります。
- ② 片足ずつ交互に、膝を胸元に引き寄せます。(お腹を意識して)



⑤ 片脚上げ下ろし

回数の目安:各15回

- ① 座って行い、動かさないほうの膝を立てます。
- ② つま先を立てて伸ばした足を、膝を曲げず上下に動かします。(上で一度止めます)



⑥ A.膝回り強化(準備運動 50~100回)

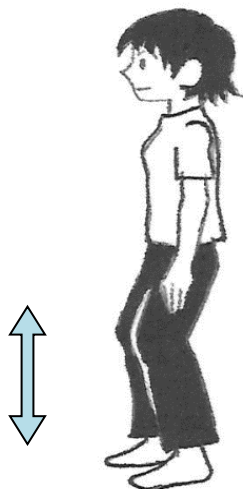
B.スクワット(回数の目安:20回)

A. 軽く早いペースで膝の曲げ伸ばしをして膝の強化をし、スクワットの準備をします。

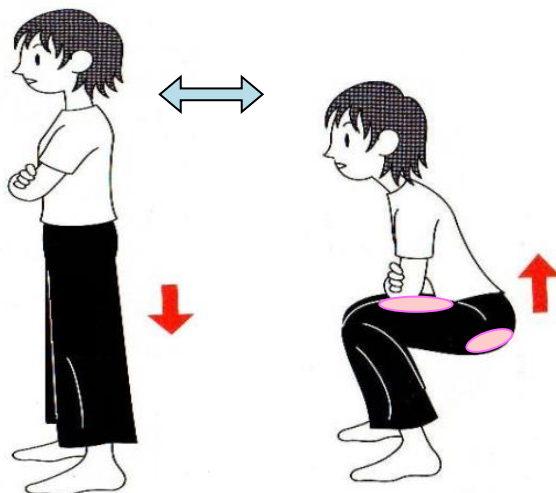
B.① 足は肩幅くらいに開き背筋を伸ばします。

② おしりを引きながらいすに座るようなイメージで太ももが床と平行になるまで、ゆっくりしゃがみ、立ち上がります。
※膝がつま先より前に出ないようにしましょう。

A.



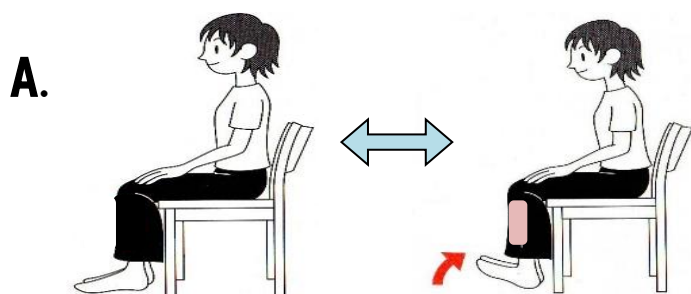
B.



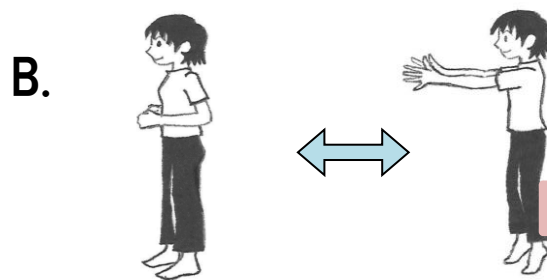
⑦ A.つま先上げ(トゥレイズ)
B.かかと上げ+グーパー体操

回数の目安:各50回

回数の目安:50回



- A. ① 足の裏がしっかりつく位置に座ります。
 ② 背筋を伸ばししっかり上げて一度止め、ゆっくり下ろします。

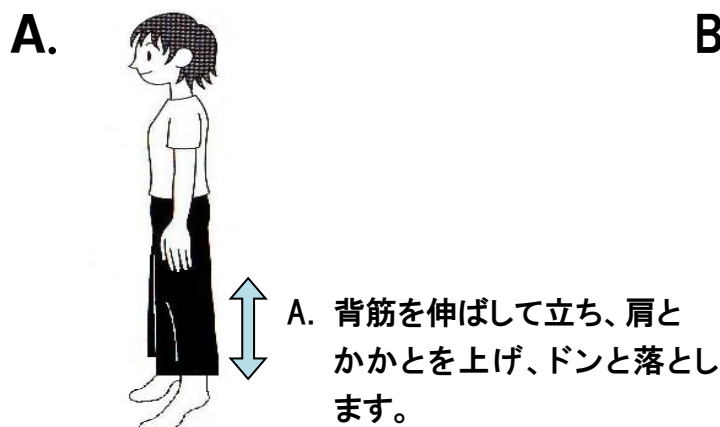


- B. ① 肘をひいて肩甲骨を寄せます。
 ② 開いた手は、指先まで伸ばしましょう。
 ③ 踵をしっかりと上げて一度止め、ゆっくり下ろします。

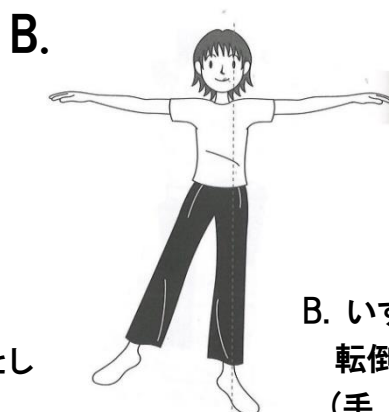
⑧ A.かかと落とし
B.片脚立ち(右・左)

回数の目安:30回

各キープ:30秒



- A. 背筋を伸ばして立ち、肩とかかとを上げ、ドンと落とします。

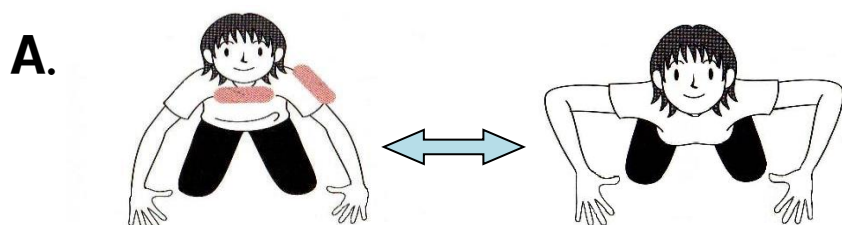


- B. いすや机にすぐつかまれるよう転倒防止をして行います。(手、脚の位置は自由)

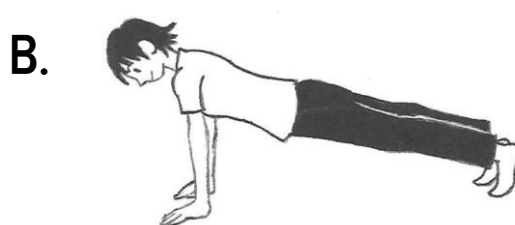
⑨ A.腕立て伏せ (プッシュアップ)
B.腕立てキープ

回数の目安:10~15回

キープ:20秒

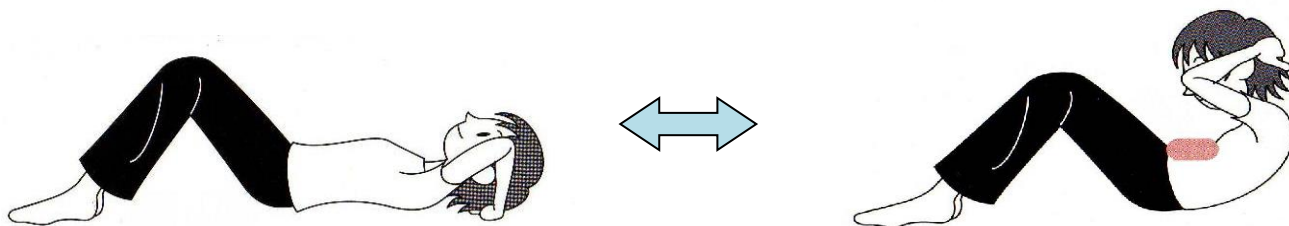


- A. ① 膝を床につけ10センチぐらい開き、手は肩幅よりやや広く構えます。(指先は開き、前方に向けて手を置きます)
 ② 背筋をまっすぐに保ち、ゆっくり息を吸いながら腕を曲げ、胸が床に触れるぐらいまで上体を落とします。
 ③ 数を数えながら押し返し、始めのポジションに戻ります。
 B. 手は肩幅に構えます。片方ずつ膝を伸ばしてつま先で立ちます。姿勢を保って数を数えます。
 * 腰が落ちたり、浮いたりしないように気を付けて行います。



⑩ 腹筋(クランチ)

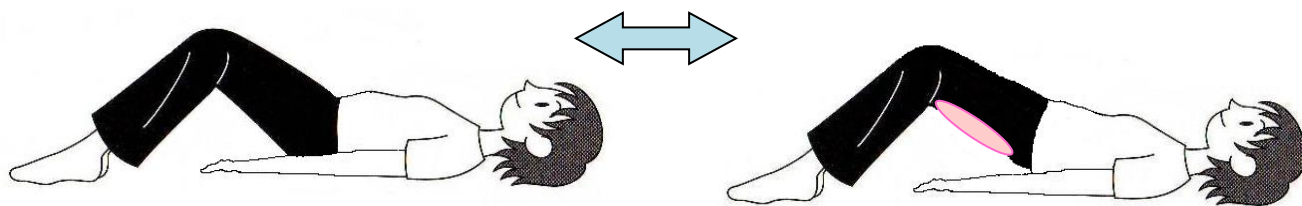
回数の目安:10~15回



- ① 膝を90度に曲げ、床に仰向けに寝ます。(手は頭の後ろに添えます)
- ② 数を数えながらゆっくり上体を起こします。(手の力を使わないようにしましょう)
- ③ 上体は少し浮く程度でよく、おへそをのぞきこむようにしてから元の位置に戻します。

⑪ ヒップリフト

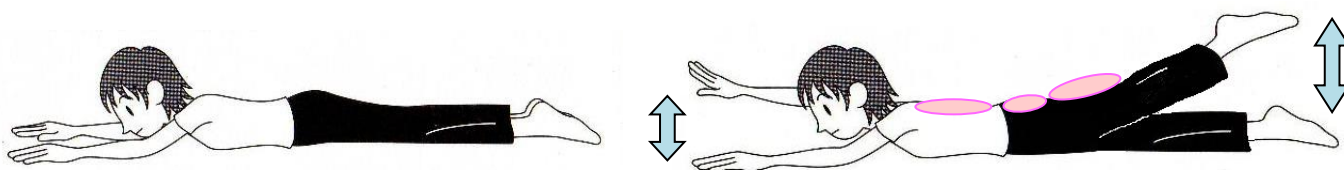
回数の目安:15秒キープ×3セット



- ① 仰向けに寝て、両膝を立てます。息を吸いながら、お尻を上げます。
- ② そのまま、15秒キープし、背中から順にゆっくりと下ろします

⑫ 片手片足上げ (フレンアーチ)

回数の目安:各10回・または、各キープ10秒



- ① うつ伏せに寝て、両手両足を伸ばします。
- ② 右手と左足を一緒に、左手と右足を一緒に、(動かしやすい方から)上げて、下げます。
- ③ 余裕のあるかたは、顔も一緒に上げ下げします。
*腰をそらしすぎないように気をつけます。

声を出して
回数を数えて
行いましょう

