

# 小田原アリーナマシン教室

## 自宅でできるワークアウト

### 筋トレ編

#### ①全身のほぐし運動×10回



全身をほぐしていきます。足を広げて、腕を大きく動かしながら膝をしっかり曲げましょう。

#### ②ねじり運動×20回



肘をたたんで左右にねじります。

#### ③小さなスクワット×20回



手を顔の前で組んで、小さく体をおろします。

#### ④クロススクワット×20回



軸足の後ろで足をクロスさせながら体をおろします。体を起こすときは、しっかり起こしましょう。

#### ⑤片足上げ×20回



足を開いて、交互に膝をあげましょう。

#### ⑥前屈・両腕上げ×8回



ゆっくり体を前に倒してから体を起こします。足（左右交互に）を前に出しながら両手をあげましょう。腰に不安がある方は、両手をあげる時あまり背中を反らせないようにしましょう。

## ①スクワット×10回



手を顔の前で組み、膝を閉じたまま背筋を伸ばしたまま、しっかりお尻を突き出し膝を曲げていきましょう。

## ⑧椅子を使ったスクワット×10回3セット



椅子の背もたれを持ち、足を肩幅に開き、しっかりお尻を突き出し膝を曲げていきましょう。

10回終わったら、20秒休憩し3セットを目標に頑張りましょう。

## ⑨腕を使った運動 片側ずつ×10回、左右交互×10回



四つん這いになります。まずは右手を横に出します。横に出した手を肘を曲げてお腹の下をくぐらせます。肘を曲げたまま斜め上に引く感じで腕をあげましょう。右手を10回行ったら、左手を10回行いましょう。左右10回ずつ終わったら、次は交互に行いましょう。

## ⑩腹筋×10回2セット



最後は腹筋です。手を頭の後ろで組んで、あまり体を起こさず息を吐きながら、おへそを覗き込むように行いましょう。

10回目は、体を起こした状態を3秒ほどキープしましょう。

10秒休憩したら2セット目です。

## ストレッチ編

### ① 背中ストレッチ



肩幅ぐらいに足を開きます。手は胸の前で組みましょう。息を吸い、吐きながら手を前に伸ばし体を前に丸めていきます。吐ききったら、ゆっくりと手を胸の前に戻しながら体を起こしていきます。ゆっくり5回繰り返しましょう。

### ② 肩のストレッチ



次は、足を大きく広げて膝の上に手を置きます。右肩を前に出して行きます。余裕のある方は、右手で膝を押すような感じで息を吐きながら右肩を前に倒していきましょう。息を吐ききったら体を起こしましょう。体が置きたら、次は左肩を行います。3セット行いましょう。

### ③ 足首のストレッチ



次は、足首を動かして行きます。足を揃えて座ったら、右足を前に出します。親指、小指を意識しスネの方に引き上げます。引き上げたら親指と小指が床につくように前に倒して行きます。これを10回繰り返します。最後10回目は、上に引いたら、両手を右の太ももの上に置き、息を吐きながらゆっくり体を前に倒していきます。息を吐ききったらゆっくり体を起こしましょう。左側も同じように行います。

#### ④股関節のストレッチ



股関節が硬い方は少しきついです。腰痛予防になるので頑張りましょう。

まずは右足の踵を左足の膝の上に乗せます。右手を右膝の上に乗せ軽く押しながら背筋を伸ばし、息を吐きながらゆっくり体を前に倒していきます。息を吐ききったらゆっくりと体を起こしていきます。左足も同じようにやりましょう。

#### ⑤体側のストレッチ



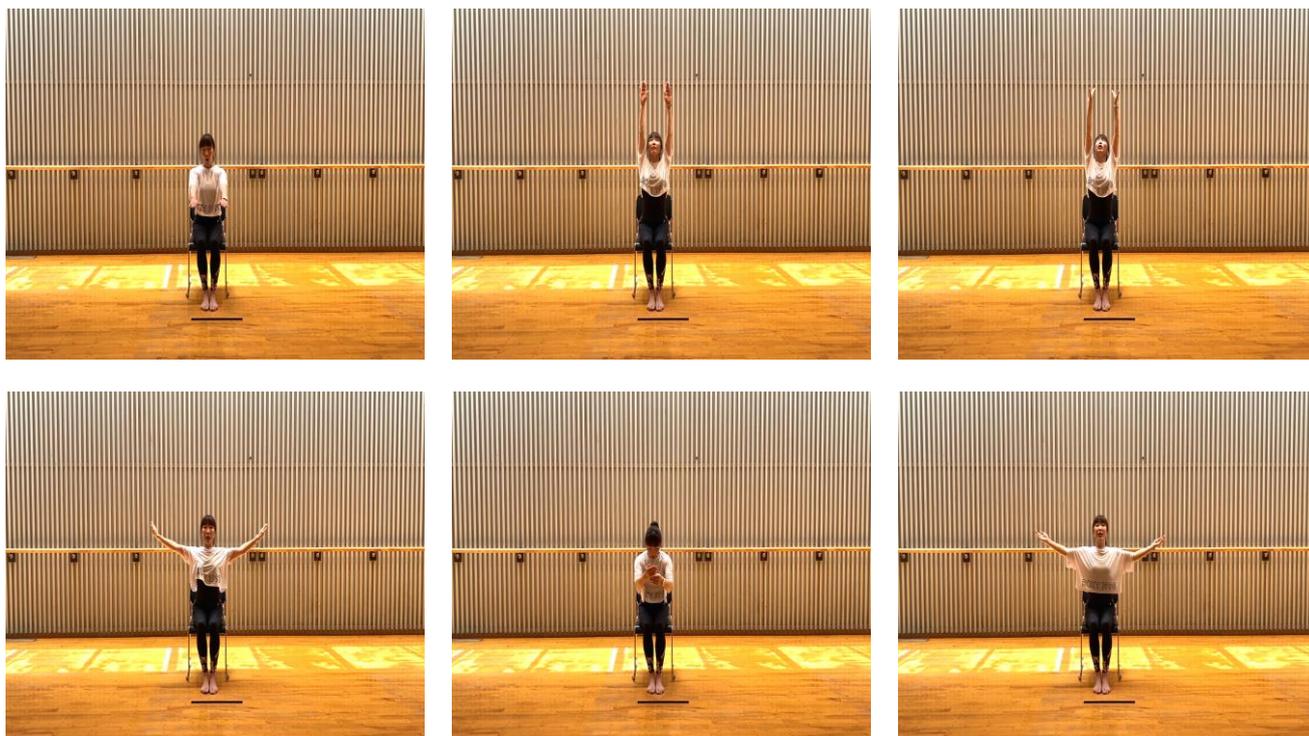
右手はお尻の横に置き、左手を真っ直ぐ上にあげましょう。息を吐きながらゆっくり体を右側に倒して行きましょう。息を吐ききったら体を戻し、反対側も同じように行きましょう。余裕がある方は、指先を見ながら体を倒して行きましょう。

#### ⑥首のストレッチ



肩が上がらないように首を横に倒しましょう。首を横に倒したら、少し下に傾けて倒したまま一呼吸しましょう。息を吐ききったら首を戻し、反対側も同じように行い息を吐ききったところで、首を大きく一周させましょう。一周したら反対にもまわしましょう。正面に戻ったら、首を下げたまま左右にゆっくり振り子のようにはたいていきましょう。

## ①大きな呼吸



両手を前に出し、ゆっくり上にあげます。上にあげたら手のひらを外側に向けます。  
ゆっくりと肩甲骨を寄せながら横におろしていきます。3回繰り返す最後は、手を胸の前に持っていき大きく息を吸いましょう。息を吸ったら全部吐き出していきます。

以上で終了です。

筋トレを行ってからストレッチを行うと効果的です。

無理なく休憩しながらでも大丈夫です。(水分補給も忘れずに)

継続させることが大事です。週3回の実施を目標に皆さん頑張ってください！