

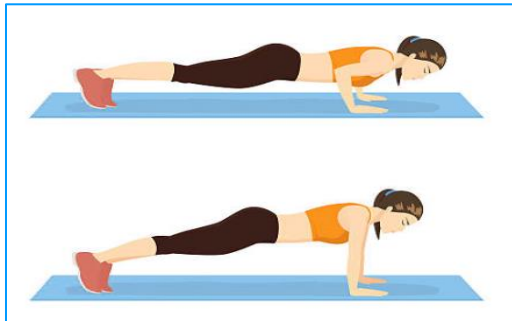
# ◆おうちでできるエクササイズ◆

1日最低10分。体を動かしましょう!!!

毎日ダラダラ、ぼーっとしてたらアカン! 家族みんなですべてやってみてください。

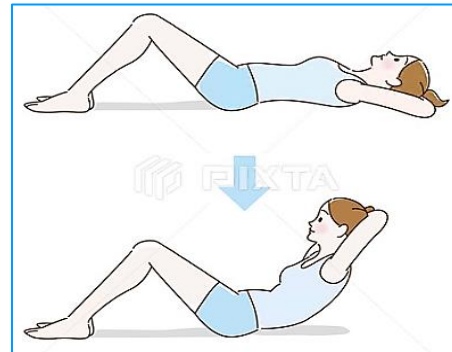
## ① 腕立て伏せ (膝をついてもOK!) ※腕・胸に効きます。

1. ストレッチマットなどを敷いた上に、うつ伏せで寝転がる。
2. 肩幅よりも広めに構えて、肩の下に置く。
3. 足はまっすぐに伸ばして、つま先を立てる。(膝をつく。)
4. 体を持ち上げて、肩から足首まで一直線をキープする。(肩から膝まで一直線)
5. まっすぐをキープして、ゆっくりと体を床近くまで下ろす。
6. (5) のとき、お尻や腰が落ちないように注意する。
7. 素早く体を持ち上げる。
8. この動作を10回繰り返す。
9. インターバル (休憩) 30秒。
10. 残り2セット行う。



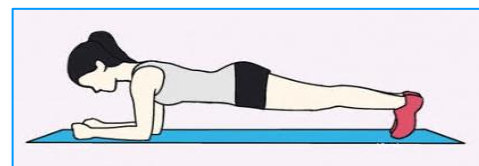
## ② 腹筋 ※お腹に効きます。

1. ストレッチマットなどを敷いた上にあおむけで寝転がる。
2. 自座を90度に曲げて、足を立てる。
3. 両手を頭の後ろで組む。
4. 息を吐きながら、おへそを見るようにして体を起こす。
5. 肩甲骨が床から離れない位置で止める。
6. ゆっくりと元にもどる。
7. この動作を10回繰り返す。
8. インターバル (休憩) 30秒。
9. 残り2セット行う。



## ③ 体幹 (膝をついてもOK!) ※腕、お腹、お尻などいろんなところに効きます。

1. ストレッチマットなどを敷いて、うつ伏せに寝転がる。
2. 腕を肩幅くらいに広げて、上半身を軽く起こす。
3. つま先を立てて、下半身を浮かせる。
4. (3) のとき、前腕とつま先で体を支えるフォームにする。
5. 足首から肩まで、一直線にして30秒キープする。
6. インターバル (休憩) 30秒。
7. 残り2セット行う。



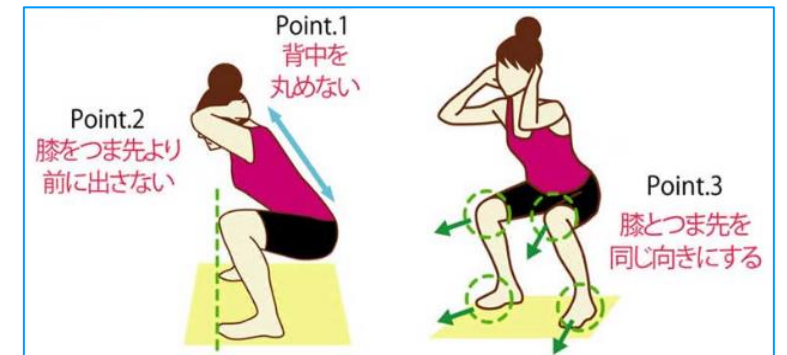
## ④ ヒップリフト ※お尻に効きます。

1. 下のポイントに注意しながら10回行う。
2. インターバル (休憩) 30秒。
3. 残り2セット行う。



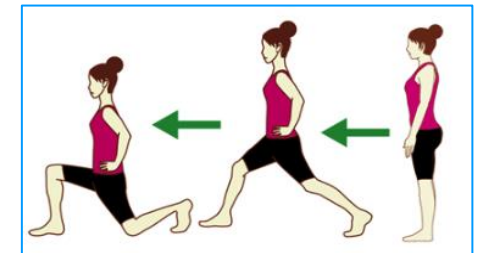
## ⑤ スクワット ※足、お尻に効きます。

1. 下のポイントに注意しながら10回行う。
2. インターバル (休憩) 30秒。
3. 残り2セット行う。



## ⑥ ランジ ※足に効きます。

1. 身体の軸が前後左右にブレないように注意する。
2. 膝とつま先の方向が同じ方向を向くようにし、膝がつま先より前に出ないようにする。
3. 左右合わせて10回行う。
4. インターバル (休憩) 30秒。
5. 残り2セット行う。



## ⑦ お尻歩き ※お尻、お腹、足に効きます。

1. 下のイラストのように、お尻を床につけて、足は使わずにお尻だけズリズリと前に進む。
2. 前に10回進んだら、後ろに同じ距離下がる。
3. 前後に行ったり来たりをくり返す。

