

宇部市スポーツコミッショ

自宅でできる運動教室

大人編

[全6回]



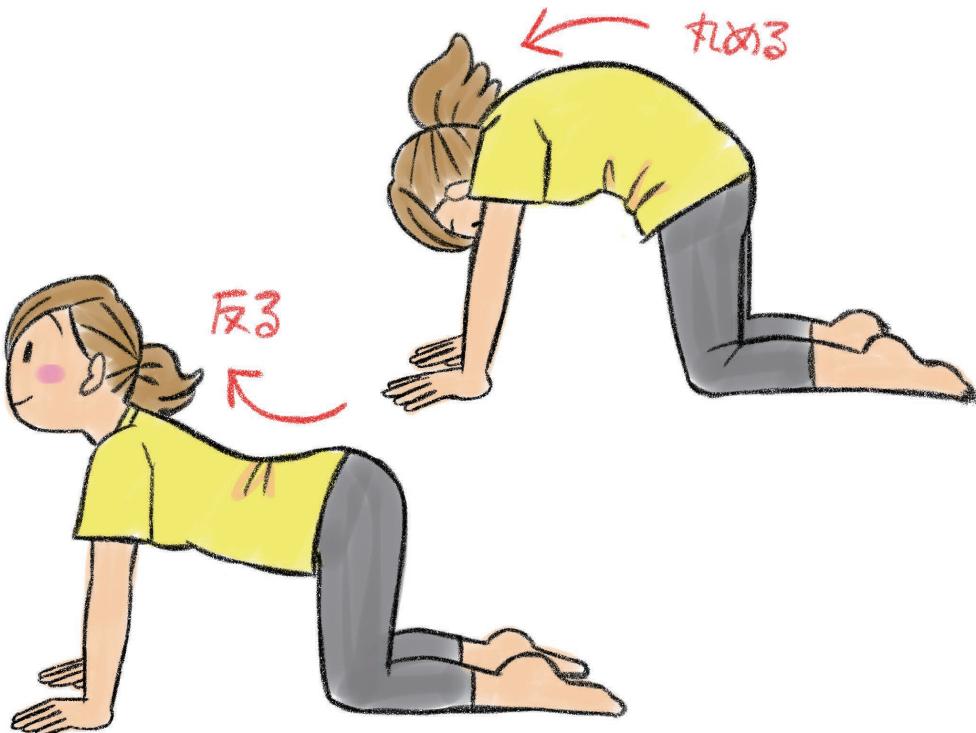
スポーツを楽しむ
元気なひとの
元気なまち宇部市



大人編①

体幹をほぐすストレッチ体操

ドッグ＆キャット



目的

背中全体や腰回り、股関節の可動域を広げ、体幹部をストレッチする。

効果

体操前後に体前屈を行うと、柔軟性の変化などで効果が感じられる。自宅でできる運動でも筋肉の温度が上がり、体が温まることで免疫力向上が期待できる。

- ①四つんばいになり、肩の下に手、腰の下に膝がくるように置く。
- ②息を吐きながら、骨盤を後傾し、腰・背中・首の順番で全体をゆっくりと丸めていく。
★ポイント…動作の最後におへそをのぞき込むように
- ③息を吸いながら、骨盤を前傾し、腰・背中・首の順番で全体をゆっくり反させていく。
★ポイント…動作の最後に正面を見るように
- ④一つの動作には約4秒かける。往復10回行う。

動画はこちら!



足首の動きをつくる体操



目的

筋肉のポンプ作用で下半身の血流を促し、血液循環を良くする。

効果

下半身のリンパの流れが改善し、足のむくみがすっきりする。ウォーキングの前に行なうことで、歩きの質が高まる。

①足を腰幅程度に開き、つま先をまっすぐ前に向け、両手は壁に手を添えつま先立ちを行う。

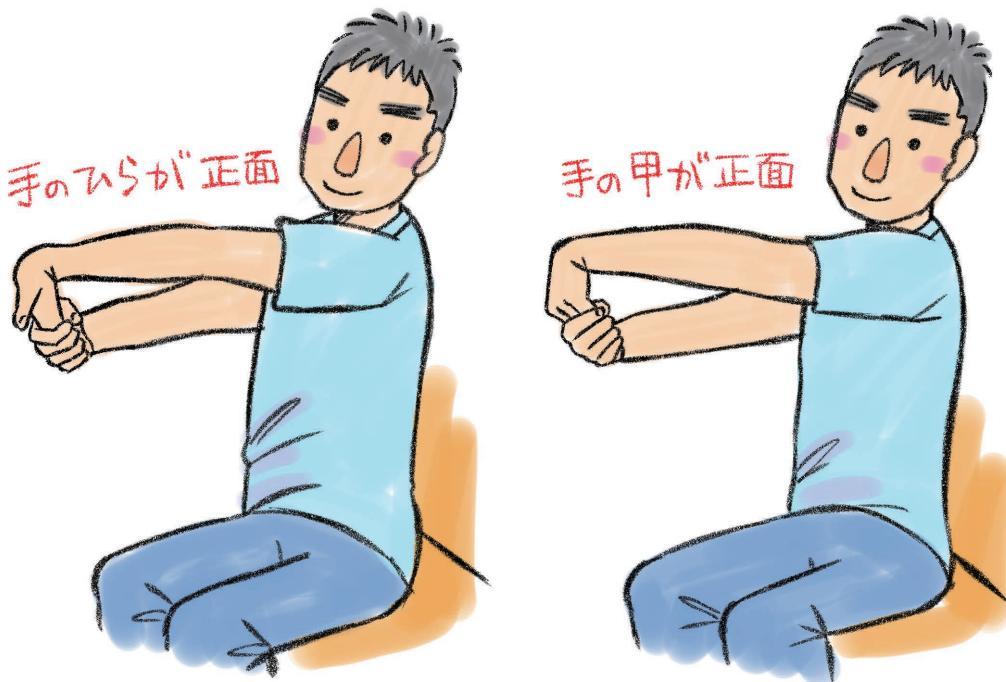
②続いて、かかと立ちを行い、10往復程度繰り返す。かかと立ちの際にバランスを崩しやすいので気を付ける。

★ポイント…つま先からかかとまで足裏全体を使うことを意識し、しっかりと足首を動かそう。

動画はこちら!



上半身のストレッチ 前腕



目的

家事やデスクワークで疲労しやすい手首周辺を伸ばすこと、で、作業効率を上げる。

効果

小まめにストレッチすることで、気持ちもリフレッシュし、心身を整えることができる。
ストレッチする習慣が身に付くと、体調管理にも役立つ。

①左腕を真っすぐ前に伸ばして、手のひらを正面に向け、指先が下方向に向くようにし、右手で親指以外の4本の指を持って手首を反らすように手前側に引っ張る。
その状態を10秒程度保つ。

②手の甲を正面に向け、指先が下方向に向くようにし、右手で親指以外の4本の指を持って、手首を曲げるよう手前側に引っ張る。その状態を10秒程度保つ。

③反対の腕も同様に行う。

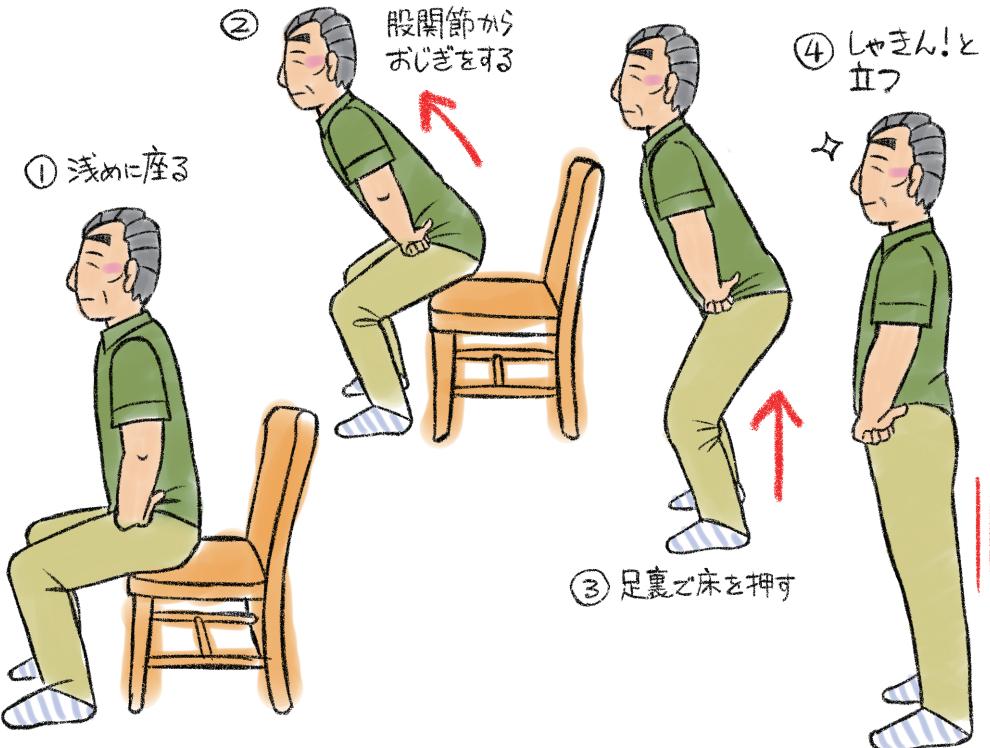
動画はこち
ら!



大人編④

元気にしゃきんと立ち上がろう

スクワット



目的

太もも、お尻など下半身の筋肉を強化。基礎代謝の減少、運動意欲の低下を防ぐ。

効果

下半身の筋肉を鍛え、筋肉量を増やし、基礎代謝を高め、太りにくい体をつくる。

- ①椅子に浅めに座り、骨盤を立てて背筋を伸ばす。
- ②足の付け根からお辞儀して、足裏全体に体重が掛かるまで上体を前に倒す。
- ③足裏全体を使って床を押す。
- ④下半身の力で立ち上がり、膝、腰、背筋をしゃきんと伸ばす。
- ⑤ゆっくり椅子に座るように股関節、膝を曲げていき、下半身に踏ん張るを感じたら、再び立ち上がる。

動画はこちちら!



★ポイント…立ち上がる、座る動作は、それぞれゆっくり四つ数えるくらいの速さで行い、10回を目標に繰り返します。
慣れてきたら、1日3セットを目標にしましょう。

大人編⑤

体幹バランストレーニング ダイアゴナル



目的

よい姿勢を保持するために
必要な腹筋、背筋を鍛える。

効果

キレイな姿勢をつくることで気持ちを前向きにし、見た目も若々しくする。

①四つんばいになり、左腕を前方、右脚を後方に、
同時にゆっくり伸ばす。

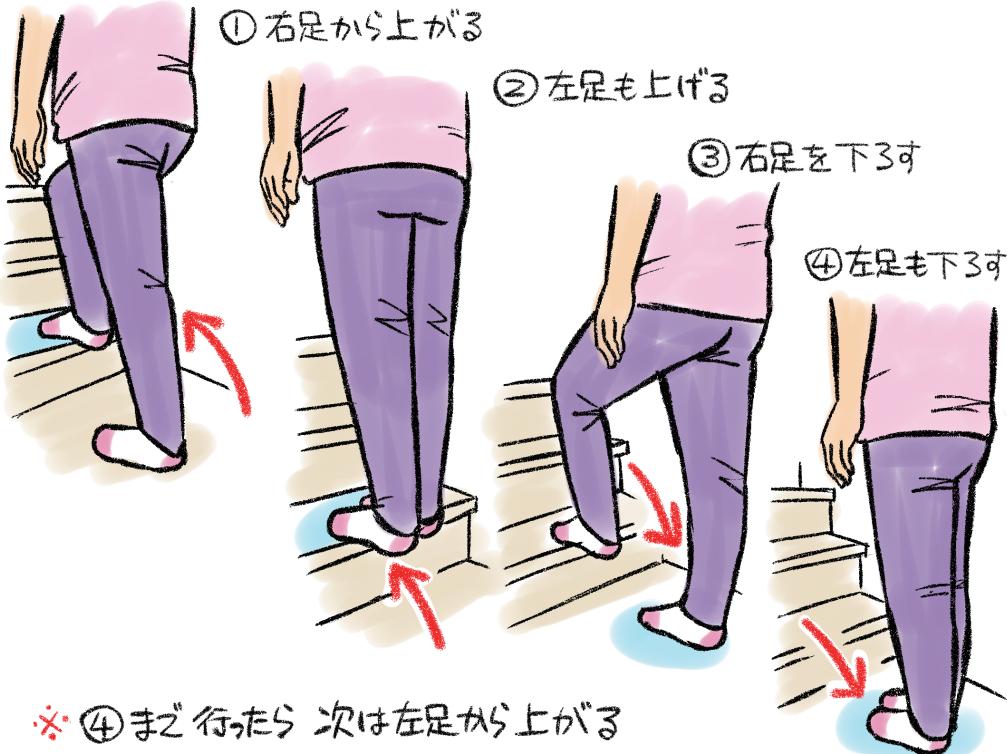
②ゆっくりと元に戻し、右腕と左脚を伸ばす。
伸ばす動作、戻す動作を4秒程度かけ、左右交互に行う。

★ポイント…できるだけ体幹部がぐらつかないようにし、
腰を反らさないように心がけましょう。腰痛持ちやバランスに
不安がある人は脚を伸ばすだけにします。
左右10回程度を目標に繰り返してみましょう。

動画はこちちら!



踏み台昇降運動



目的と効果

適度な運動で免疫力を高め、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を予防し、改善する。

- ①階段の前に立ち、段の上に右足を乗せる。
- ②左足も乗せて段の上にまっすぐに立つ。
- ③右足を下ろす。 ④左足を下ろす。
- ※④まで行ったら次は左足から上がる。左右交互に繰り返す。

★ポイント…動く速さはゆっくりと。段の上ではひざをしっかり伸ばし切りましょう。1回10分程度を目安に、1日に2~3セットを目標に行いましょう。
膝に痛みを感じた場合は無理せず中止しましょう。

動画はこちちら!



新型コロナウイルスの感染拡大防止のため
自宅にいる時間が長くなると、運動不足になります。
心身の健康を保つには運動不足とストレス解消のため
運動機会の確保が大切です。
この冊子では運動不足解消や健康維持のために
自宅でできる運動を紹介します。

宇都市スポーツコミッション 大人編 **自宅でできる運動教室 [全6回]**

メニュー作成 / 健康運動指導士・平本貴法

- ① 体幹をほぐすストレッチ体操 **ドッグ＆キャット**
- ② 足のむくみをスッキリ改善 **足首の動きをつくる体操**
- ③ 家事やデスクワークの 合間のリフレッシュ **上半身のストレッチ 前腕**
- ④ 元気にしゃきっと立ち上がろう **スクワット**
- ⑤ 体幹バランストレーニング **ダイアゴナル**
- ⑥ 自宅でできる効果的な有酸素運動 **踏み台昇降運動**

発 行



(一社)宇都市スポーツコミッション

〒755-0029 宇都市新天町二丁目8番6号
[TEL] 0836-39-7653 [FAX] 0836-39-6584 [MAIL] info@ube-sc.jp



ホームページ用QRコードはこれら↑

〈協力〉株式会社 宇部日報社