

か ほく みんなで ほ がらかに く らし ずっとイキイキ!

ちよいとレ

～職場や家庭で簡単にできる運動不足解消プログラム～

～すべてはココカラ～

- ①「オフィスでできる、立ったままでのメタボ予防・改善プログラム」
- ②「イスに座ったままでする、簡単トレーニング」
- ③「肩こり・腰痛の予防・改善プログラム」



オフィスでできる、立ったままでのメタボ予防・改善プログラム

有酸素運動（足踏み）と無酸素運動（筋力トレーニング）を組み合わせた約10分でできるメタボ予防・改善トレーニング！！

心肺機能強化！筋力アップ！基礎代謝量増加！脂肪燃焼効果バツグン！

真剣に取り組めば、カラダは必ず応えてくれます！持続は力なり！

有酸素運動はテンポよく。

①

スクワット (30秒 or 5~10回)

足は肩幅よりやや広めに開いて立ち、爪先はやや外を向ける。胸の前で手をクロスさせたら、背すじを伸ばして腰を落とす。膝がつま先より前に出ないように、股関節を動かす意識する。

筋力トレーニングはゆっくり。

②

プルダウン (30秒 or 5~10回)

足は肩幅に開いて、手のひらを内側に上に伸ばす。手のひらを外に向けながら、脇を閉めてひじを身体の横に下ろす。肩甲骨を寄せるように意識する。

③

壁プッシュアップ (30秒 or 5~10回)

腕の長さ分、壁から離れて立ち、足は肩幅に開く。手は肩幅の1.5倍の広さにし、胸の高さで壁につく。ひじを曲げ、上体を壁に近づけていく。胸の動きを意識する。

慣れてきたら……

この1サイクルに、30秒~1分以内の休憩をはさんで、2サイクル~4サイクル続けておこなひましょう。更に効果アップです。

有酸素運動はテンポよく。

⑤

カーフ・レイズ (30秒 or 5~10回)

手を壁に添え、足は肩幅に開く。踵を高くあげ、爪先立ちに。踵を下ろしきらず、反復。ふくらはぎを意識する。

筋力トレーニングはゆっくり。

④

サイド・ベント (30秒 or 5~10回)

手は身体の横に。右肩を床に近づけるように上体を右に倒していく。左右交互におこなう。上体が前傾しないよう注意する。

足踏み (30秒)

強度アップできる人は軽くジョギング。その場合も背すじを伸ばして、ひじを後ろに引くように腕を振りながら。足踏みでも、膝を高く持ち上げるように。テンポよく、リズミカルに。

＜コラム・豆ちしき＞

このプログラムはサーキットトレーニング形式です。サーキットトレーニングは、有酸素運動をはさんで休むことなく、トレーニングを続けることにより、運動効果を高めます。最初は疲れを感じるでしょうが、ギリギリまでがんばってみましょう。ただし、無理をしてケガをしないように！

いすに座ったままできる、簡単トレーニング

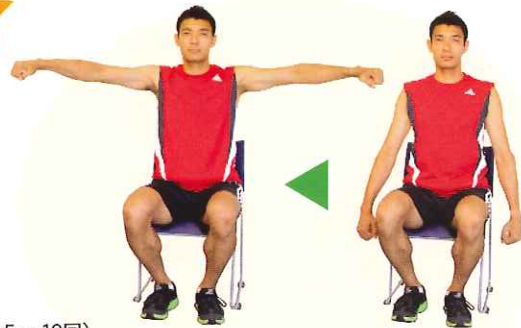
◆ 仕事中の空き時間に！ ◆ テレビを見ながら！ ……毎日継続！！



- ① ゆっくりおこなう
- ② 息を止めない
(力が入る時吐く)
- ③ 使っている部位を意識
- ④ ラクにできるようになったら
回数を増やしたり、
重さをつけてレベルアップ

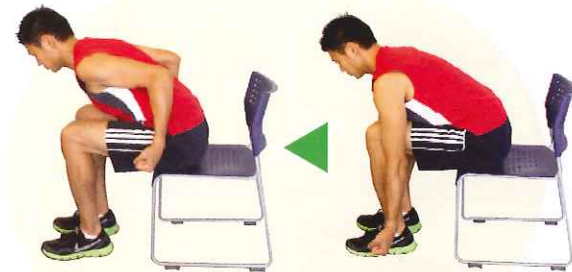
上半身

肩



(5～10回)
背すじを伸ばして浅めに座る。
手は軽く握って腕をななめ前に、肩の高さまで上げる。
※肩の高さより上げないように意識する。

背中



(5～10回)
上体を前に倒して座る。手のひらを正面に向け軽く握る。脇をしめて肘を上へ持ち上げる。肩甲骨を寄せる。
※背中が丸くならないよう、肩が上がらないよう注意する。

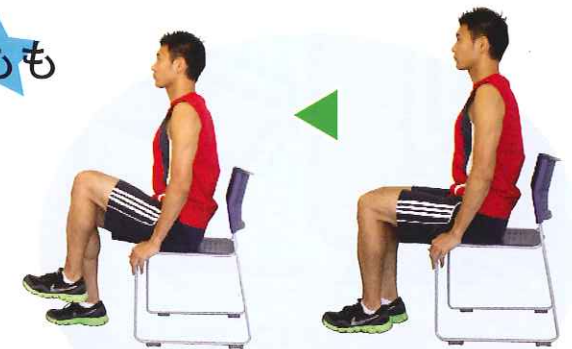
下半身

もも前



(各足5～10回)
背すじを伸ばして深めに座る。
爪先を天井に向けながら、膝を伸ばす。
※太ももの前面意識する。

もも



(各足5～10回)
浅めに座り背すじを伸ばす。膝の間はこぶし一つ分けておく。膝を10cmほど持ち上げて、5秒間キープ。足裏は床と平行にする。
※足のつけ根から動かすよう意識する。

内もも

(こぶしつぶし)

(5～10回)

両手は軽く握って膝の間にこぶしを挟む。膝でこぶしをつぶすように力を入れる。5秒間キープ。
※内ももを意識する。



すね

(5～10回)

浅めに座り、背すじを伸ばす。膝の間はこぶし一つ分ける。踵を支点にして、爪先を持ち上げる。
※すねを意識する。



胸 (チェスト・サンド)

(5～10回)

背すじを伸ばして、中央に座る。
両手で厚めの雑誌等をはさんで、胸の前でかまえて脇を開く。押しつぶすよう、両手で押し合う。5秒間キープする。
※胸に力が入っているのを意識する。



腹

(5～10回)

(キャスターのないイスが前提です!!)
手前に座り、背もたれに身体を預ける。イスの脇を持って片足ずつ持ち上げ、そろえる。おへそを胸に近づけるつもりで、膝を胸に引き寄せる。おなかを意識する。
※腰が反らないよう注意する。



うでの前



(各うで5～10回)

足を開いて座り、右肘を右膝の内側につける。手は軽く握り、肘を曲げる。この時、手首を内側に曲げる。左腕もおこなう。
※反対の手で力こぶあたりをさわり力が入っているを感じる。

うでうしろ



(5～10回)

浅めに座り、上体を前に倒す。手は軽く握り、脇をしめて、肘を曲げる。肘を動かさないよう、腕を伸ばす。
※二の腕が引きしまるのを意識する。

ふくらはぎ



(各うで5～10回)

浅めに座り、背すじを伸ばす。膝の間はこぶし一つ分ける。かかとをしっかりあげる。
※ふくらはぎがぎゅっとしまるのを感じる。

注意

- ・ トレーニング前後にかかるストレッチをする！
- ・ 無理をせず、できる範囲(回数)から始める！
- ・ 痛みのある場合はトレーニングを中止する！
- ・ イスの安全を確認してからおこなう！

〈筋力トレーニングの効果〉

筋肉量を増加させ、それに伴い基礎代謝量がアップ！
基礎代謝量がアップすれば太りにくいカラダになる！！
この簡単トレーニングの後にウォーキングなどを行えばさらに効果アップ！

※基礎代謝(量) …何もせずじっとしていても、生きていく上で必要なエネルギー(量)のこと。

各症状の原因である

コリやこわばりを緩めて、筋力を強化！

肩こり、腰痛、予防・改善プログラム

予防・改善のポイントは、①ほぐし ②動かし ③強くする、そして毎日おこなう！！

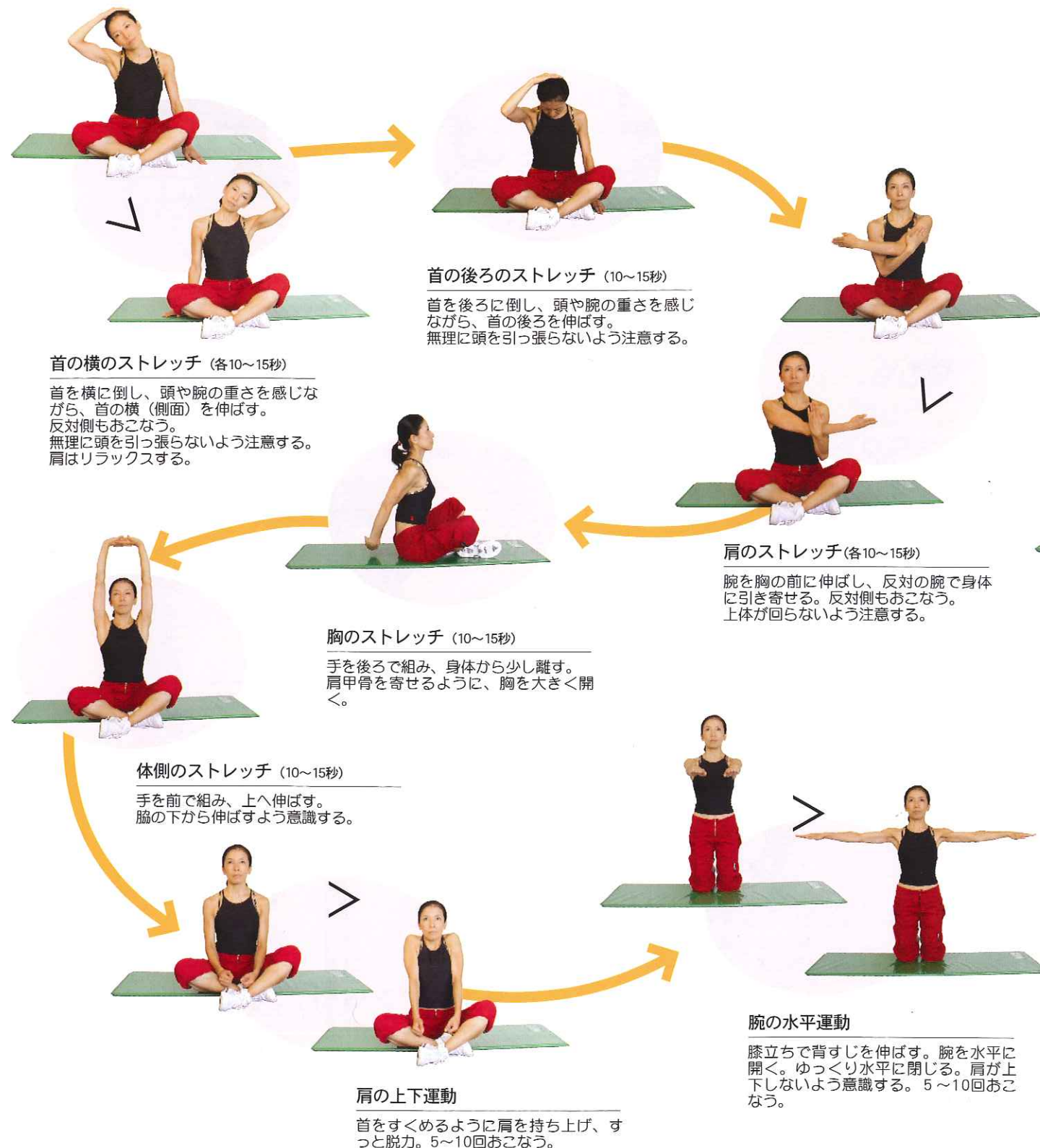
どちらのプログラムも、無理に伸ばさず、心地よいところで止めます。

そしてリラックス！！根気よく毎日、少なくとも3ヶ月は続けましょう。

※痛みが出た場合は、中止しましょう。

肩こり

原因：目の酷使や同一姿勢による筋肉の緊張、血行不良



腰痛

原因：運動不足による腰まわりの筋力低下



呼吸はゆったりと腹式呼吸で、筋肉の伸びに合わせておこないましょう

腹式呼吸

鼻で吸って、お腹に空気をためるようにふくらませ、口で（細く長く）お腹の空気を抜くようにへこませながら吐く

※他にも……肩まわし、首まわしなど。

運動前後のストレッチ

※リラックスして、呼吸は止めずに
どこを伸ばしているか意識する。



(10～15秒)

①もも前のストレッチ

テーブル、壁に手を付いておく。
右足の甲を持って、かかとをお尻
に近づけ膝頭が床へ向くよう、少
し引き上げる。
左足もおこなう。

(10～15秒)

②もも裏のストレッチ

足は肩幅、右足を半歩前に出し、
お尻を引いて、右足を伸ばす。
左も同じようにおこなう。

(10～15秒)

③胸のストレッチ

手を後ろで組んで、肩を後ろに引
き胸を反らせる。

(10～15秒)

④背中の中のストレッチ

足は肩幅に開き、膝を少しゆるめる。
手は、前で組み、息を吐きながら前
に伸ばす。背中を丸めてへそを見る。
少しずつひじをゆるめて、肩甲骨
を左右に開く。

※赤ラインの箇所を意識する。

企画・製作：かほく市
撮影：かほく市
監修：紺谷医院 院長 紺谷 一浩（かほく市けんしん委員会代表）
制作：特定非営利活動法人 クラブパレット