

❖寒い季節は、寒くて外に出たり運動をするのが億劫になったりしがちです。

ですが、実は体を動かすことで体内から熱を作れて体を温められたり

運動によって体が使うエネルギー（活動代謝量）が多くなったりと、いいことづくめです。

今回はちょっとしたスペースで出来る、体にある大きな筋肉を動かしながら行うトレーニングのご紹介です。

簡単に体温アップのストレッチを行ってから取り組んでみてください!

【1】上半身を鍛える!

【背中・肩まわりを鍛え、体幹を固定して強くする】

①お腹に力を入れ、手を肩の真下につき頭から足まで一直線を作る
(足首を曲げて、しっかりふくらはぎも伸ばす体勢を作る)

②はじめの姿勢を保ったまま片手を浮かせ、肩甲骨と肘を動かして
手首が体側に来るまで後ろに引く

(①-②の繰り返し・左右交互に10-20回)

※腕を動かしても①のポジションを保ち、
腰が反ったり体が傾いたりしないこと

※ポジションが崩れやすい時は、足の幅を広げる



【2】下半身を鍛える!

【お尻・太ももまわりの筋肉を鍛える/バランス感覚を鍛える】

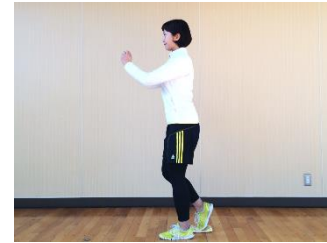
①両手を組んで前にし、片足を引いてタオルなど滑る物の上に置く
(床の上に靴下でも可)

②背すじを伸ばし、立っている足にほとんどの体重を乗せたまま、
お尻を後ろに突き出すようにしながら低くしゃがむ

(①-②の繰り返し・左右各10-20回)

※②のポジションの時に、ひざがつま先より前に出ないように注意する

※片足のバランスが難しい場合は壁などに手をつけて正しい動きで行う



【3】全身を鍛える!

【肩まわり・体幹まわり・股関節まわりの筋肉を鍛える】

①お腹に力を入れ、まっすぐ立つ

②お尻を引くようにしながら両手を椅子(もしくは地面)につく

③腕~体幹で体をしっかり支えながら両足同時に後ろへ引く

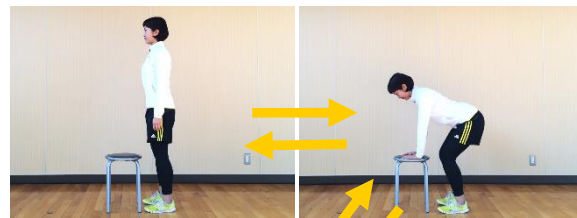
④お腹を意識しながら両足を②の位置まで戻す→①へ戻る

(①→④をリズムカルに繰り返し・10-20回)

※いきなり③のポジションを行うと

筋肉に負担がかかるため、大変な場合は

片足ずつ後ろへ引いて片足ずつ戻してもよい



«!!»痛みやケガがある場合はムリのない範囲で行ってください。