



背筋を伸ばして
体育座りを
する。タオルの
両端を持ち、
ひざの後ろに
かける。

1

数セット繰り返しま
しょう!慣れてきたら、
体を後ろに倒すとき
に両足を浮かべてみ
ましょう!

筋力のない人でも簡単腹筋!

お腹まわりの運動

腹筋は内臓や体を支える大切な筋肉です。

腹筋運動は苦手!という人でも簡単に出来る腹筋
をご紹介します。



息を吐きながら
ゆっくり体を後
ろに倒す。お腹
を出来るだけへ
こませ、数回深
呼吸をする。

2

内ももを伸ばして
股関節を柔らかくしよう!

太ももの運動

内ももから股関節を伸ばして、体幹を柔軟にしよう!



両手を腰に
あて、ひざ立
ちの姿勢をと
る。股関節を
広げて内も
もを伸ばす。

1

骨盤を支点
として、頭・
肩・腰の順
番にひねる。



2

反対も同様に
数セット繰り返
しましょう!

お尻まわりを伸ばして、
骨盤を安定させよう!

お尻の運動

お尻のストレッチは、体の土台である骨盤の柔軟性を
保つことに繋がります。

背筋を伸ばし
て椅子に座り、
左足を右足
の太ももに乗
せる。

1



背筋を伸ばした
まま息を吐きな
がらゆっくり体
を前に倒す。

2



左足を両手で抱えて
息を吐きながら手前
に引き寄せせるのも効
果的!反対も同様に数
セット繰り返しましょう!