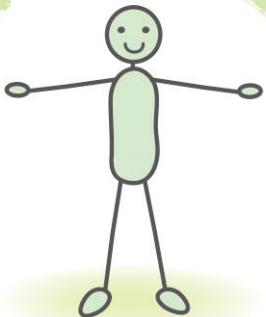




# お手軽 3分 フィットネス集



田原市教育委員会スポーツ課

お手軽 3分

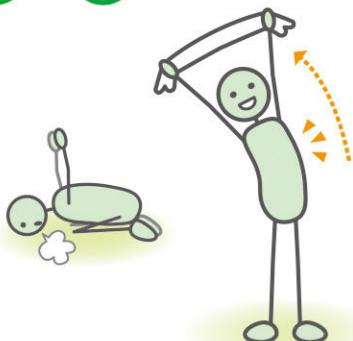
# フィットネス集

もくじ

CONTENTS

## 上半身〈肩・首・腕・背中など〉 ..... P5~19

①～⑩



### 改善ポイント

- 肩こり
- 頭痛
- 姿勢
- 腰痛



## お腹まわり ..... P20~32

①～⑩



### 改善ポイント

- 体幹
- ウエスト引き締め
- 腰痛
- 便秘



# 腰・お尻・股関節 ..... P33~42

①～②〇



## 改善ポイント

- 腰痛
- ゆがみの予防
- 骨盤の安定



# 脚〈太もも・ふくらはぎ・足首など〉 ..... P43~52

①～②〇



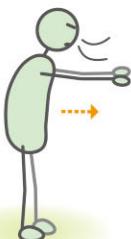
## 改善ポイント

- ○脚
- ひざ痛・腰痛
- 足のむくみ



# その他 ..... P53~54

①～④



## 改善ポイント

- 基礎代謝
- 手足の冷え
- 息苦しさ



# ～はじめに～

田原市が毎月発行している広報たはらの連載コーナーで掲載している「お手軽3分フィットネス」。これまでいつでも気軽にできる様々なフィットネスを紹介してきました。

この「お手軽3分フィットネス集」では、過去紹介してきたものを分かりやすく、①肩・首・腕・背中、②お腹、③腰・お尻・股関節、④太もも・ふくらはぎ・足首の大きく4つに分類しました。

日々の生活、ウォーキングや健康体操などのスポーツ活動の際に、ここで紹介しているフィットネスを参考にしていただき、皆さんの健康増進などに是非ご活用ください。

## 3分フィットネスによる効果

### 1. 身体の悩みを解消！

「肩こりがひどい」「腰痛が治らない」「ウエストを引き締めたい」など、それぞれの身体に関する悩みを3分フィットネスを継続することで解消します。



### 2. 全身の柔軟性アップ！

身体が硬い人も、3分フィットネスを1日1回やることで柔軟性がアップします。

### 3. 体力の向上！

スポーツをする前や、スポーツをした後、仕事の休憩時間、お風呂上りなどちょっとした空き時間に3分フィットネスを取り入れることで体力の向上にもつながります。

# 上半身〈肩・首・腕・背中など〉

お手軽3分  
フィットネス



上半身

①

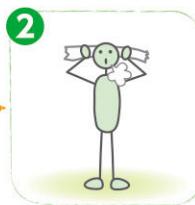
## 肩甲骨のまわりをほぐして肩こり予防!

重い頭を支えている首まわりの筋肉が、疲労によるコリで硬くなり、血流が悪くなると肩こりがおこります。肩の筋肉をほぐして血流を良くして肩こりを防ぎましょう。

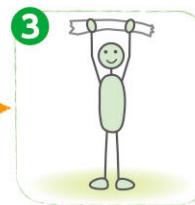
①



②



③



④



①腕を肩幅程度に広げた状態でタオルをつかみ、両腕を上にあげる。

②息を吐きながら、ゆっくりとひじを曲げる。

③息を吐きながら戻す。

④タオルを片手に持ち直し、体と腕をぶらぶらさせて全身をほぐす。

※①～③を5～6回  
繰り返す。

※②～④を数回繰  
り返す。

②

## トレーニングとストレッチで肩こり予防!

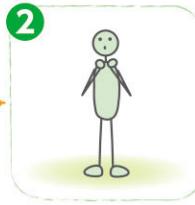


普段使われずに眠っている筋肉を動かすと同時に、使い過ぎている筋肉をストレッチすることにより、バランスよく体を使えるようになります。偏りをなくして疲労を軽減しましょう。

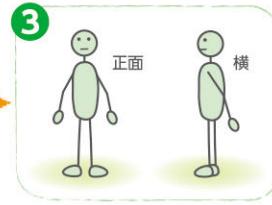
①



②



③



①両手で両肩をつかみ、ひじを下にする。息を吐きながら両ひじを近づける。

②息を吸いながら両ひじを開く。

③両腕を肩から離して自然に立つ。少し体から腕を遠ざけながら両腕を後ろに回し、肩と胸を伸ばす。

※①～②をゆっくり  
と10回程度繰り  
返す。

※①～③を3回程  
度繰り返す。

③

### 肩まわりと背中をほぐしてスッキリ!



デスクワークなど、長時間同じ姿勢で仕事をしていると、肩まわりや背中の筋肉が固くなってしまいます。ゆったりとしたストレッチで血行を良くし、体をスッキリさせましょう。

①



②



③



④



⑤



- ①正座をして、両手を後ろに伸ばして組む。
- ②息を吸って両腕を上にあげる。
- ③息を吐きながら上体を前に倒して、おでこを床につける。深い呼吸を2~3呼吸続ける。
- ④息を吸いながら体を起こす。
- ⑤息を吐きながら両手をひざの上に戻す。

※①～⑤を5回程度繰り返す。

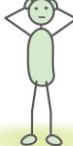
④

### 正しい姿勢で肩こり改善!



背中の筋肉が弱つたり緩んだりして、肩甲骨が正しい位置に保てなくなると、背中が丸くなり頭が肩より前に出てしまします。首から肩周辺に負担がかかり、肩こりが起りやすくなります。肩甲骨まわりの筋肉を鍛え、首まわりのストレッチをし、肩こりを改善しましょう。

①



②



③



④



- ①両手で頭を軽くささえ、息を吐きながらゆっくり頭を下にむけていく。
- ②息を吸いながら元の位置に戻す。
- ③ひじを軽く曲げて両手を広げる。
- ④息を吐きながら肩甲骨を寄せていくようにしてひじを後ろに引く。  
息を吸って③の姿勢に戻す。

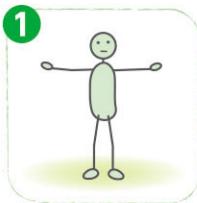
※①②を10回程度行ってから③④を10回程度行う。



⑤

## 美しい背中になって肩こり・腰痛改善!

悪い姿勢は肩こり、腰痛の原因になります。肩甲骨まわりの筋肉を鍛えると背筋が伸びます。姿勢が良くなると背中がきれいに見えるようになり、内臓への負担も軽くなるので体調も良くなります。美しい背中と姿勢で健康な毎日を過ごしましょう。



- ①両手を横に広げる。
- ②息を吐きながらゆっくりと、ひじを脇腹に向かって引き寄せる。息を吸いながら元の位置に戻す。
- ③手のひらを上に向け、ひじを曲げて手を前に出す。
- ④ひじを曲げたまま、ひじが脇から離れないように、ゆっくりと両手を横に広げていく。息を吸いながら元の位置に戻す。

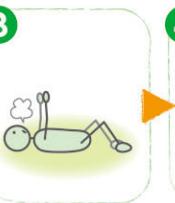
※①②を5回程度行ってから③④を5回程度行います。背中を意識して行いましょう。

⑥

## ゆっくりした動きで肩こり予防!



ゆっくり腕を動かして、肩周辺をほぐしていきましょう。深い呼吸も合わせて行うと、効果的に体がほぐれていきます。手を体から遠くに持っていくようにゆっくり大きく動かし、肩周辺を伸ばすようなイメージで行いましょう。



- ①仰向けになり、両手を天井に向かって伸ばす。
- ②息を吸いながら、両肩を持ち上げるように両手を伸ばす。
- ③息を吐きながら、①に戻す。
- ④息を吸いながら、両手を斜め上のあたりに伸ばす。
- ⑤息を吐きながら、大きな円を描くように、ゆっくりと腕を回して①に戻す。

※4～5回繰り返したら両手を床に下ろして休み、1～2度繰り返す。

7

## 悪い姿勢からくる肩こり・頭痛を予防しよう!



背中を丸め頭を前に出した姿勢で、パソコンなどを使うデスクワークやゲームを長時間続ける人が多くなっています。このような姿勢は、肩こり・頭痛の原因になることがあります。背筋を伸ばして胸を広げるかんたんな体操で、肩こりなどの不快な症状を予防しましょう。



- ①息を吸いながらゆっくり両腕を広げて肩の高さまで上げる。
- ②息を吐きながら両ひじを曲げて手のひらを顔の前にもっていく。
- ③息を吸いながら、手のひらを外側に向けて180度開いていき、肩甲骨を背骨に近づけるように意識しながら一呼吸する。
- ④息を吐きながら②の姿勢にもどしてから両腕を下ろす。

※左右数回ずつ繰り返す。

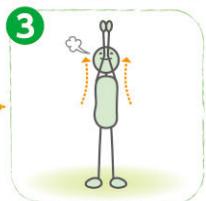
8

## 簡単な動きで肩まわりすっきり!



深い呼吸に合わせてゆっくり動きましょう。

はじめに腕を前後左右に揺らして肩まわりをほぐしてから行いましょう。



- ①手のひらを上に向けてひじを90度曲げ、脇につける。
- ②手のひらを顔に向けて手の先からひじまでをくっつける。
- ③手の先が離れないように意識しながら両腕をまっすぐ上に伸ばす。
- ④手のひらを外側に向けて大きな円を描くようにしてゆっくり腕を下ろす。
- ⑤①の姿勢に戻す。

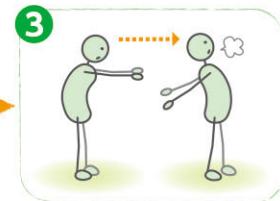
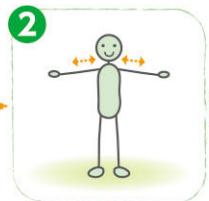
※①～⑤を5～6セット行いましょう。



⑨

## 肩甲骨ストレッチで、肩こりや五十肩予防！

肩甲骨をあまり動かさない生活をしていると、肩こりや五十肩などの原因となり、肩への負担が大きくなってしまいます。朝出かける前や就寝する前のちょっとした時間に肩甲骨を動かして肩の疲れを取るようにしましょう！



- ①リラックスした状態で、両腕を下に伸ばしたまま、上下に肩を動かす。
- ②両腕を横に伸ばして、腕を後ろに引かずに左右の肩甲骨をグッと近づけたり離したりする。
- ③腕を前に伸ばしながら背中を丸めて、腕を後ろに引きながら胸を反らす。

※①～③を10回程度繰り返す。

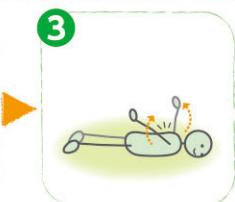
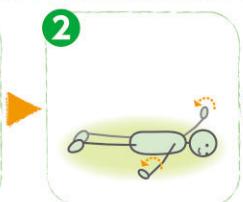


⑩

## 肩甲骨ストレッチで肩まわりを柔軟にしよう！



肩甲骨ストレッチすることで、肩の柔軟性がアップします！  
肩まわりを柔軟にして、肩こりなどを改善しましょう！



- ①うつ伏せになり、両腕を真横に広げる。
- ②①の状態から、手首を反時計回りにひねり、手のひらを上に向ける。
- ③②の状態から、両腕を天井に向けて上げていき、肩甲骨を引き寄せる。

※①～③を数セット繰り返す。



11

## 壁を押して二の腕を引き締めよう！



どこでも簡単にでき、二の腕の引き締め・バストアップに効果があります！長く腕立て伏せをしていなかった方、腕の力がない方は、この壁腕立てから始めていきましょう。



- ①肩幅より少し広めに両手を広げ、壁に手をつける。
- ②足は腰幅ぐらいに広げ、体は壁に寄りかかり、少し斜めの姿勢をとるようする。
- ③お腹にグッと力を入れ、肩甲骨を寄せてから、手に肩を近づけるように腕を曲げる。

※①～③を3セット程度繰り返す。

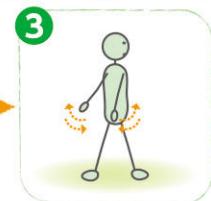


12

## プルプル二の腕を引き締めよう！



二の腕は、日常生活の中でなかなか使われずに脂肪がつきやすい部分です。二の腕を回して、ねじって少しずつプルプル二の腕を引き締めていきましょう！



- ①両足を肩幅に開いて、両腕を真横に伸ばし、手のひらを外側に向ける状態で、後ろから前へ10回程度肩を回す。
  - ②両腕を背中の後ろに持っていき、できるだけ高い位置で手のひらを内側に向けて、上に5～10回程度動かす。
  - ③②の姿勢のまま、肩から5回程度、外側→内側にねじる。
- ※この時、無理にねじって肩や手首を痛めないように気をつける。

※①～③を数回繰り返す。



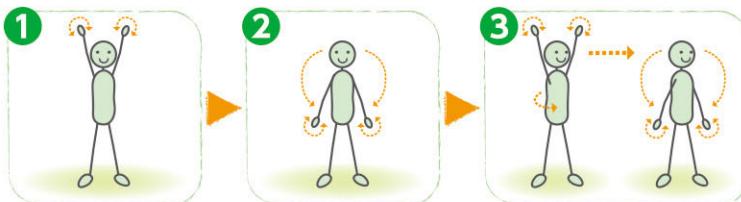


上半身

13

## 手首ストレッチで腱鞘炎を予防しよう！

パソコン作業など、同じ手の使い方をしていると腱鞘炎になってしまふ恐れがあります。長時間、手を使い続けないように休憩時間などにストレッチを行い、腱鞘炎を予防しましょう！



- ①足を肩幅に開いて立ち、両腕を上げ、手首を外側や内側に回す。
- ②手首を回しながらゆっくり両腕を真横に下ろしていく。
- ③両腕を上げ、右に体を軽くひねり、手首を回しながらゆっくり真横に下ろしていく。

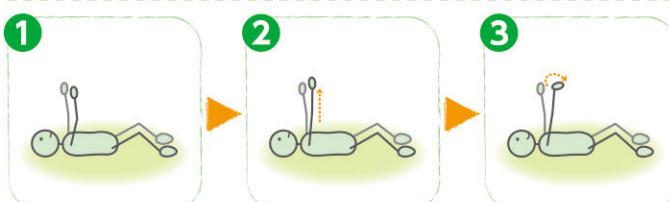
※反対も同様に行  
い、①～③を数  
セツ繰り返す。

14

## 二の腕伸ばしでリフレッシュしよう！



二の腕は普段使わない部分で脂肪がつきやすい部分です。  
二の腕を伸ばしたり、引き上げるストレッチをして引き締めていきましょう！



- ①仰向けの姿勢で寝転がり、前ならえの姿勢をとる。
- ②右腕を天井に突き出すようにグーッと伸ばしていく。
- ③そのまま手首をひねり、手のひらを外側に向けて10～20秒キープする。

※反対も同様に行  
い、①～③を数  
セツ繰り返す。

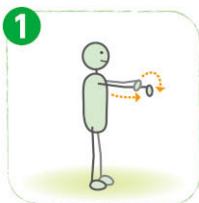
15

## 腕・肩伸ばしストレッチで肩こりを改善しよう!

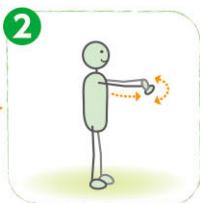


腕・肩のストレッチはどこでも簡単にできます。  
腕と肩を伸ばして、肩こりを改善して肩まわりを軽くしましょう！

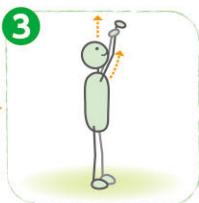
1



2



3



- ①右腕を伸ばして、指を床に向けて手首を曲げ、腕をグーッと伸ばす。
- ②①の伸ばした状態から、手首を左右にひねって伸ばす。
- ③①の伸ばした状態から、天井に向けて、顔の真上まで持っていく。

※反対も同様に行  
い、①～③を数  
セット繰り返す。

16

## 3方向に腕を伸ばして、 肩まわりをじっくり伸ばそう！



腕を3方向に伸ばすことで、肩まわりがしっかりと伸ばされ肩こりの改善  
にもつながります。お風呂上りなどに伸ばして肩まわりの疲れを取りま  
しょう！

1



2



3



- ①あぐらをかいて、右腕を体の正面に伸ばす。
- ②①の状態から、右腕を外側にひねり、手のひらを上に向ける。
- ③②の状態から、左手で胸に引き寄せる。横・上・下の3方向で、それ  
ぞれ息を吐きながらキープして肩まわりを伸ばす。

※反対も同様に行  
い、①～③を数  
セット繰り返す。

17

## 肩と腕を伸ばして、肩まわりの疲れを解消しよう！



腕から肩にかけて伸ばすことで肩こりの改善にもつながります。  
こまめに伸ばして肩まわりの疲れを取りましょう！

①



②



③



- ①正座をして、背筋を伸ばしたまま両手のひらを床につく。
- ②①の状態から、右腕の手のひらを上に向けて、右ひじが床につくよう  
に左腕とひざの間を通して伸ばしていく。
- ③②の状態から、右肩が床につくように体重を乗せてキープする。

※反対も同様に行  
い、①～③を数  
セツ繰り返す。



18

## 猫のポーズで背中をほぐそう！



背中をそらせたり丸めたりすることにより、背中の筋肉全体がほぐれます。  
血流も良くなり、背中や肩のコリが解消されていきます。背筋が伸びることにより姿勢も改善され、内臓への負担が軽減されます。背骨の動きを意識しながらゆっくりと行いましょう。

①



②



③



- ①手は肩幅、足は腰幅に開いて四つんばいになる。
- ②息を吸いながら胸を開くようにして背中をそらせる。
- ③息を吐きながら、おへそをのぞき込むようにして背中を丸める。このとき両手と両足は、床を押すように背中を上に持ちあげるようにする。

※ゆっくりと10セツ  
程度行う。



19

## 背中・腰・もものストレッチで腰痛予防!



冬は寒くて体が固まってしまいがちな季節です。ゆっくり動くストレッチで、固まった体をほぐしましょう。どの位置が、どのくらい動いているのかをしっかりと感じながら行うことにより、身体感覚が向上します。



- ①足を軽く広げて座る。
- ②息を吐きながら背中の力を抜いて、体を前に倒していく。そのまま深く一呼吸する。
- ③息を吐きながら、丸くなっている背筋を伸ばしていく。そのまま深く一呼吸する。
- ④ゆっくり①の姿勢に戻す。

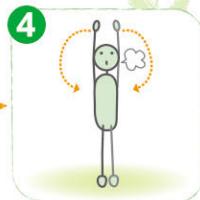
※②から③の姿勢に変わったときには、ストレッチされている部分が変わったのを感じて行いましょう。

20

## 姿勢を正してボディラインを美しく! その1



悪い姿勢は肩こり、腰痛の原因になるばかりではなくボディラインを崩す要因になります。背中をほぐして緊張をとり、背筋を伸ばし正しい姿勢をつくりましょう。



- ①まっすぐに立って手のひらを上に向けてひじをしっかりひいて曲げる。
- ②息を吐きながら手の甲を内側にして、背中が丸くなるまで前に伸ばす。そのままの姿勢で息を吸って背中を広げる。
- ③息を吐きながら①の姿勢に戻し、息を吸って手を上に伸ばす。
- ④息を吐きながら両腕を左右に広げるようにして①の姿勢に戻す。

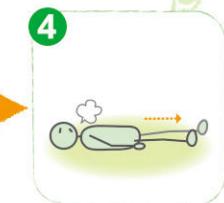
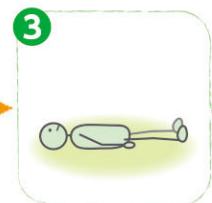
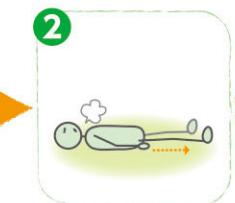
※①～④を5回程度行う。

(21)

## 姿勢を正してボディラインを美しく！その2



骨盤がずれないと、脊柱がゆがんで姿勢が崩れます。その状態が続くと、肩こりや腰痛だけでなく内臓にも負担がかかり代謝も衰えていきます。骨盤まわりをほぐして正しい位置に戻し、ゆがみのない美しい姿勢をつくり、ボディラインを整えましょう。



- ①仰向けに寝る。
- ②息を吐きながら、右足のかかとで押すイメージで足を伸ばす。
- ③息を吸って①に戻す。
- ④左足も同じように行う。

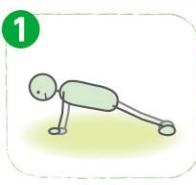
※①～④を20回程度行う。

(22)

## 姿勢を正してボディラインを美しく！その3



肩甲骨が正しい位置に保たれていないと猫背になるなど姿勢が崩れます。また、肩甲骨をしっかり動かすことができると、連動している腕なども効果的に動かすことができるようになります。肩甲骨まわりの筋肉を鍛えて、美しい姿勢と動きにしましょう。



- ①腕立て伏せをするときのポーズを作る。
- ②息を吐きながら背中を左右に広げるようなイメージで肩甲骨を広げる。そのままの姿勢で一呼吸する。
- ③息を吸いながら①の姿勢に戻す。
- ④息を吐きながら背中を狭めるイメージで肩甲骨を寄せる。そのままの姿勢で一呼吸し、息を吸いながら①の姿勢に戻す。

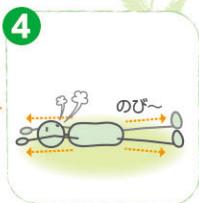
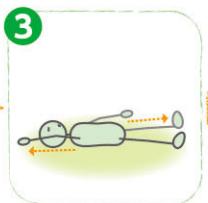
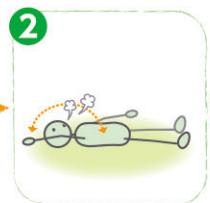
※①～④を5回程度行う。

23

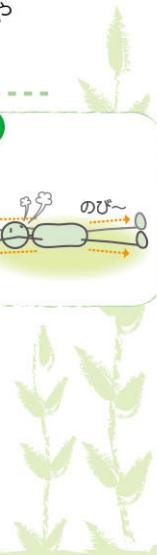
## 関節を意識した動きで体をほぐしましょう！



呼吸に合わせてゆっくり伸びをすることで、体全体がほぐれます。骨盤や肩甲骨の動きを感じながら、気持ちよく感じる範囲で伸びをしましょう。



- ①仰向けに寝る。
- ②息を吸いながら右手を頭上に伸ばし、息を吐きながら戻す。数回繰り返す。
- ③息を吸いながら右手を頭上に伸ばし、左足と引っ張り合うようにして、伸びをする。数回繰り返す。※反対も同様に行う。
- ④両手を頭上に伸ばし、伸びをして深い呼吸を数回行う。



24

## 背中をほぐして身体すっきり！



一人ではなかなかできない部分も、タオルを使うことでかんたんにほぐすことができます。伸ばそうとする力と抑える力を使って、背中をほぐしましょう。



- ①力を抜いて身体を前に倒す。
- ②背中にタオルをかけ、手を交差させてタオルの端をつかむ。
- ③両手で軽くタオルを引っ張るとともに、タオルを押し返すようにして背中を上に持ち上げる。
- ④一度身体を起こし、両ひじを後ろに引いて肩甲骨を寄せる。

※①～④を数回繰り返す。



25

## かんたんストレッチで後ろ姿もすっきり!

ストレッチをすると血流が良くなり、疲労が回復したり代謝が高まったりします。上半身のストレッチで背中のラインをスッキリさせましょう。



- ①両手でタオルの端をつかみ、両手は左右に引っ張り合いながら上にあげる。
- ②そのまま、身体をゆっくり右に倒す。
- ③左のひじを曲げ、右手をさらに遠くに伸ばす。
- ④一度身体を起こして両手を下ろす。

※各動作は呼吸をしながら行いましょう。

※反対も同様に行い、①～④を数回繰り返す。

26

## 座ったままストレッチ①

## 寒い冬こそしっかりストレッチをしよう！



身体が冷えると筋肉が萎縮して、血行が悪くなります。ストレッチは血行が良くなり、身体的疲労の回復や精神的なリラクゼーションにも効果があります。身体を伸ばして心身ともにリフレッシュしましょう。



- ①イスに座って、両腕を振り身体をほぐす。
- ②息を吸いながら左手でイスを押し、右手を高くあげて身体を伸ばす。
- ③身体を伸ばしたまま息を吐く。
- ④息を吸いながらさらに身体を上に伸ばす。
- ⑤息を吐きながら①の姿勢に戻す。

※反対も同様に行い、①～⑤を数回繰り返す。

27

## 座ったままストレッチ中

### 寒い冬こそしっかりストレッチをしよう！



座ったまま同じ姿勢をずっと続けていると、思っている以上に腰に負担がかかり、腰痛の原因になります。寒い季節は、筋肉が萎縮しやすいため、ストレッチで腰まわりの筋肉をほぐして腰痛を防ぎましょう。



- ①イスに座る。
- ②両腕を前に伸ばして、息を吐きながらゆっくり身体を倒す。
- ③そのままの姿勢で2～3回深い呼吸を繰り返す。
- ④ゆっくり①の姿勢に戻す。

※①～④を数回繰り返す。

28

## 座ったままストレッチ下

### 寒い冬こそしっかりストレッチをしよう！



今月の座ったままストレッチは、ひねりを入れて上半身を伸ばします。①、④、⑤を連続して行うと、より効果が高くなります。気持ち良いところで止めて、身体を伸ばしてみましょう。



- ①イスに座って右足を上にして足を組む。
- ②ゆっくり右側に身体をひねって背もたれをつかむ。
- ③そのままの姿勢で数回深い呼吸を繰り返す。
- ④ゆっくり①の姿勢に戻す。

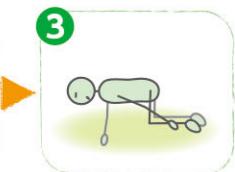
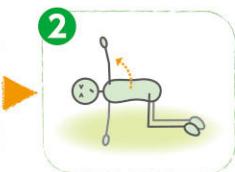
※反対も同様に行い、①～④を数回繰り返す。



29

## 猫背を改善して肩こり・頭痛を予防しよう!

姿勢を正すことで、肩こり・首こり・頭痛などの予防、さらには脂肪を燃焼しやすい体づくりにもつながっていきます。また、血行が良くなることで、美容効果もあり、アンチエイジング効果も期待されます！



- ①四つん這いになり、手は肩の真下に、ひざは骨盤の真下にくるような姿勢をとる。
- ②左腕を上げて、指先を目線で追いかながら天井に指先を向けて、そのまま5秒停止する。
- ③①の姿勢に戻って、左手を左足首のほうへ伸ばして、両ひざと右手に均等に体重がかかるようにバランスをとって、そのまま5秒停止する。  
※背中は地面と平行になるよう意識する。

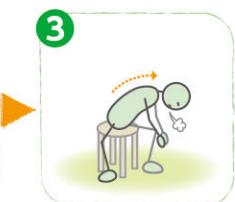
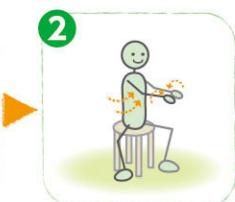
※反対も同様に行  
い、①～③を3セッ  
ト程度繰り返す。

30

## 背中伸ばしストレッチで、背中・肩こりを改善しよう！



背中の筋肉を伸ばすことで肩回りの柔軟性がアップし、首・背中・肩のこりの改善につながります！肩こりなどほぐして姿勢を良くしましょう！



- ①イスに浅く座り、両足を肩幅以上に大きく開く。
- ②①の状態から、両腕を正面に伸ばしていく、手首を内側にひねって手のひらを合わせる。
- ③②の状態から、息を吐きながら上体を前に倒し、首から背中を伸ばす。

※①～③を数セット  
繰り返す。

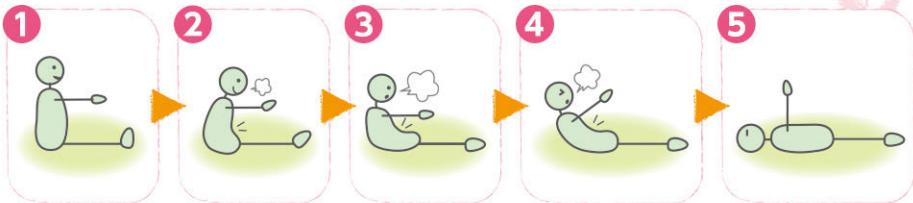
# お腹まわり

①

## 意識した呼吸でお腹スッキリ！



腹圧に負けないお腹をつくれば下腹スッキリ！さらに、腹筋がコルセットの役目を果たし、腰痛予防にもなります。意識した呼吸とエクササイズで効果倍増！腹筋を鍛えスッキリしたお腹を目指しましょう。



①坐骨を床につけ上体と両腕をまっすぐに伸ばして座る。

②→⑤息を吸い、吐きながら背中を丸めて、仰向けになる。

⑤→①両腕をまっすぐに伸ばし、背骨を上から一本ずつ離していくような感じで背中を丸めながら身体を起こす。

※常にお腹をへこませておきましょう。勢いをつければゆっくり動き、勢いがないときは起き上がれない方は、手をつきながら起き上がりましょう。

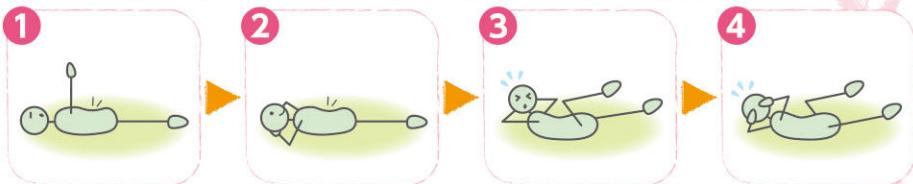
※①～⑤を繰り返す。

②

## ひねりを入れた腹筋でくびれたウエストに！



お腹をへこませたまましっかりと呼吸を行うことにより、身体の奥の筋肉が鍛えられます。エクササイズを効果的にするためには、意識した呼吸も重要です。



①仰向けになってお腹をへこませる。

②両手を頭の後ろに軽く添える。両ひじをしっかり左右に開く。

③息を吸い、吐きながら身体をひねって、上半身を起こしながら右足と左ひじを近づける。左足は伸ばしたまま床から浮かせておく。

④息を吸い、吐きながら身体をひねって、上半身を起こしながら左足と右ひじを近づける。右足は伸ばしたまま床から浮かせておく。

※②～④を10往復程度繰り返す。

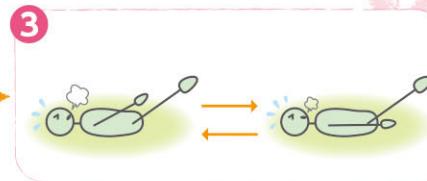


③

## 呼吸を使った腹筋でお腹スッキリ！

腹圧に負けない腹筋は、ぽっこりと出たお腹をスッキリとさせてくれます。

継続は力なり！毎日続けて『スッキリお腹』を作りましょう！



- ①仰向けになって両ひざを立て、お腹をへこませながら、床と腰の間にある隙間をなくすように背中全体を床につける。
- ②両手の手のひらを下に向けて、床から15センチくらい浮かせて伸ばす。両足は斜め45度くらいに傾けて伸ばす。
- ③強く短く息を吸いながら5回(5カウント)、手を上下させる。今度は強く吐きながら5回(5カウント)、手を上下させる。

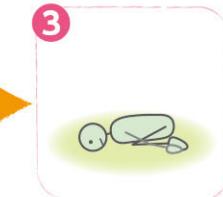
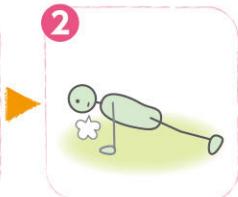
※1カウントごとに手を上下させ、姿勢を保つことができれば、10セット繰り返す。

お腹まわり

④

## 簡単ポーズでお腹スッキリ！

頭からかかとまで一直線になるように身体を引き締めて行うと、お腹まわりがスッキリしてきます。全身を強化するポーズからリラックスできるポーズにつなげて、効率よくトレーニングしましょう。



- ①手を肩幅、足を腰幅に開き、四つんばいになる。
- ②ひざを伸ばし、つま先を立てた姿勢を保ちながら、強く深い呼吸を3～5回続ける。①の姿勢に戻る。
- ③ゆっくりとお尻をかかとの上に下ろし、おでこを床につけて自然な呼吸を3～5回続ける。(腕は足の横におろす。)

※①～③を5回程度繰り返す

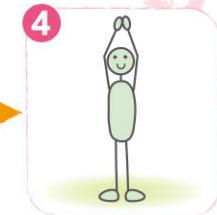
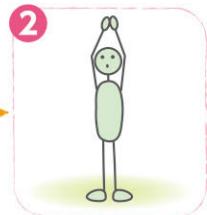


⑤

## 三日月のポーズで、きれいな姿勢に！



ウエストラインを伸ばして、脊柱の左右のバランスをとり、ゆがんだ体を改善しましょう。体を伸ばすことにより、血流が良くなり内臓も刺激されます。お腹を引き締めた状態で行いましょう。



- ①まっすぐに立ち胸の前で手を合わせる。
- ②息を吸いながら両手を合わせたまま上に伸ばす。
- ③息を吐きながら体を右側に倒し深い呼吸を3～5回続ける。
- ④息を吸いながら②の姿勢に戻す。息を吐きながら①の姿勢に戻す。

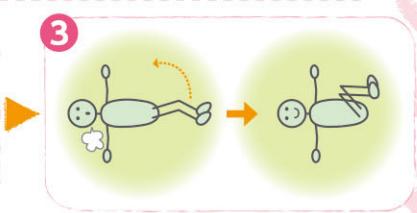
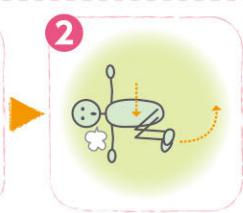
※左側も同様に行  
い、①～④を2～  
3回繰り返す。

⑥

## ひざを回す動きで、お腹をスッキリ！



お腹の上で、ひざで円を描く動きは、腹筋が鍛えられるだけでなく、腸も刺激されて便秘解消にもつながります。



- ①仰向けに寝て、両手を肩の高さで広げ、両ひざは曲げて胸のほうに引き寄せておく。
- ②息を吸って、吐きながら両ひざをゆっくり右側に倒し、お腹の上で半円を描いていく。
- ③ひざが半周したら、もう一度息を吸って左側を通って元の位置に戻す。  
※ひざを常に曲げたまままで行うのがポイント。

※左まわりも同様に  
行う。



⑦

## 簡単なエクササイズでウエストすっきり！

ゆっくりとした動きでひねりを取り入れた、座ったまま行うエクササイズです。簡単な動きですが、意識して動くことにより、お腹の深層筋が鍛えられます。少しきついエクササイズですが、続けることでウエストラインがきれいになります。



- ①両手を前に伸ばし、両足は腰幅に開いてひざを曲げ、背中を丸くして座る。
- ②息を吐き、お腹を引き締めながら、背中を丸めたままゆっくり後ろに倒れる。
- ③そのまま両手を体の横に広げ、ゆっくり一呼吸する。
- ④息を吸い、吐きながら体をひねらせて右手を後ろに伸ばす。床から10cm程度浮いた状態で一呼吸。息を吸いながら③の姿勢に戻る。

※左も同様に行う。

⑧

## かんたんな動きでウエスト引き締め！



横になってひじをつき、体を持ち上げるだけのかんたんな動きです。実際に行ってみるとキツイ動きで、首から尾骨までの体幹部がしっかりと鍛えられます。少しづつでも継続することで、ウエストが引き締められます。



- ①肩の真下にくるように、ひじをついて横になる。
- ②息を吐きながらお尻を持ち上げ、肩から足先までが一直線になるように、お腹とお尻を引き締める。そのままの姿勢で深い呼吸をし、20秒ほどキープする。
- ③息を吐きながら①の姿勢に戻す。

※①～③を3回程度  
繰り返し、反対側  
も同様に行う。

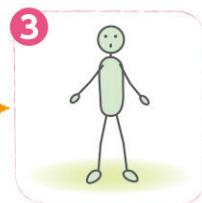
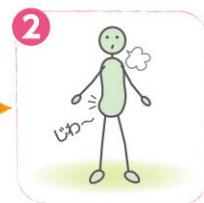
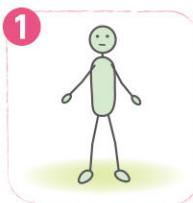
お腹まわり

9

## ウエストを引き締めて美しいボディラインに! その1



腹筋は、お腹のまわりをぐるりと囲んでいます。腹筋は内臓の位置を安定させてくれるので、腹筋を鍛えると下腹部がポッコリと出るのを防ぐことができます。わき腹を意識しながらトレーニングして、ウエストの引き締めを目指しましょう。



- ①背筋を伸ばして、まっすぐに立つ。
- ②息を吐きながら、わき腹の筋肉を縮めて、ゆっくりと右の骨盤を上に持ち上げる。
- ③息を吸いながら、ゆっくりと①の姿勢に戻す。
- ④同じように左側も行う。

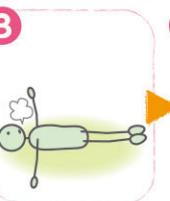
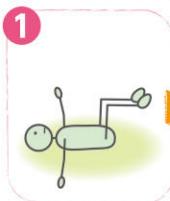
※15回ほど繰り返し、わき腹を意識しながら行いましょう。

10

## ウエストを引き締めて美しいボディラインに! その2



美しいボディラインには、すっきりしたウエストが必須です。常にお腹を引き締めていると、ウエストは引き締まってきます。腹筋を鍛え、美しい姿勢を保ち、すっきりしたウエストを手に入れましょう。



- ①股関節とひざを直角に曲げ仰向けに寝る。
- ②両肩が床から離れないように気を付けながら、両ひざを右に倒す。
- ③両ひざを伸ばし、そのまま一呼吸する。
- ④両ひざを曲げて②の姿勢に戻す。
- ⑤①の姿勢に戻す。同じように左側も行う。

※動きはすべて息を吐きながら、ゆっくり行いましょう。



11

## ウエストを引き締めて美しいボディラインに! その3

下腹部がぽっこり出ているのは、腹筋が緩んで内臓が下がってしまったり、便秘により老廃物が腸にたまつたりすることなどが原因と考えられます。下腹部を意識した腹筋運動をして、お腹をすっきりさせましょう。



- ①股関節とひざを直角に曲げて仰向けに寝る。
- ②下腹部に力が入るように意識しながら、ゆっくりお尻を浮かせて両ひざをお腹に近づける。その姿勢を4~5秒キープする。
- ③ゆっくり①の姿勢に戻す。

※①～③を15回ほど繰り返す。

12

## 呼吸でかんたん内臓マッサージ!



深く強い呼吸は腹筋を鍛えるだけでなく、腸のマッサージにもつながるので、便秘解消の期待ができます。食後を避けて行いましょう。



- ①あぐらなど楽に座れる姿勢で座る。
- ②深い腹式呼吸を2~3回続ける。
- ③息を吐きながら、下腹からえぐるようにお腹をへこませる。
- ④お腹をへこませたまま、強く深い呼吸を数回続ける。

※①～④を数セット行いましょう。

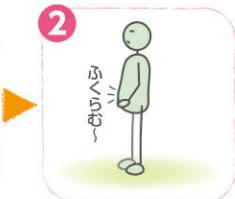
お腹まわり

13

## 夏本番!お腹をへこませよう!



気になるお腹も、簡単な呼吸を繰り返すだけでスッキリさせることができます。深層筋を鍛えるので、見た目がよくなるだけでなく、内臓もしっかりと支えられるようになります。気付いたときに、繰り返し行ってみましょう。



①まっすぐ立つ。

②お腹に空気を入れるように意識して息を吸う。

③おへそを内側に引き込むように息をしっかり吐く。

※お腹に手を当て、お腹がしっかりとへこんでいくのを感じましょう。

④数回②と③を繰り返す。

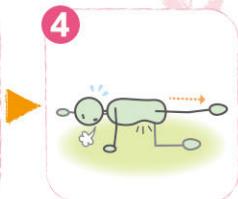
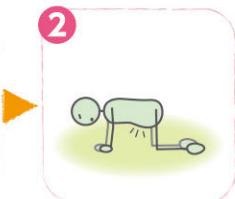
※お腹を引き締める感覚がわかつたら、歩きながら行ってみましょう。

14

## 体幹を鍛えてボディラインも姿勢もすっきり!



四つんばいで、お腹を意識した深い呼吸をしましょう。重力に逆らい、お腹を上に持ち上げようすることで、効果的に深層筋が鍛えられます。腹筋が鍛えられ、ウエストラインが引き締まり、美しい姿勢を保てるようになります。



①肩幅に手、腰幅に足をついて四つんばいになる。

②お腹に空気を入れるように意識して息を吸う。

③おへそを背骨に近付けるようにお腹をへこませる。  
お腹をしっかりへこませたまま息をしっかり吐く。

④数回繰り返す。

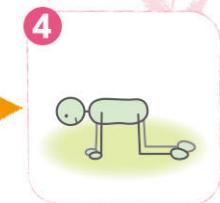
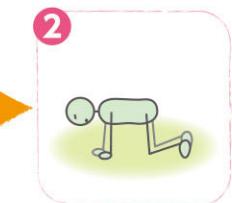
※慣れたら、対角線の片手片足を伸ばした姿勢をキープしながら行ってみましょう。



15

## かんたんポーズで腰痛予防!

体をしっかり意識してポーズをとることにより体幹が鍛えられ、腰痛予防にもなります。背中を丸めず、お腹が下がらないように意識して体幹部分を安定させ、深く強い呼吸を続けてみましょう。



- ① 手は肩幅、足は腰幅に開き四つんばいになる。
- ② 息を吸いながら、両足のつま先を立てる。
- ③ 息を吐きながら両ひざを浮かす。(すねと床が平行になるようにする)  
そのポーズのまま、数回深く強い呼吸を続ける。
- ④ ①のポーズに戻す。

※①～④を数回繰り返す。

お腹まわり

16

## かんたん腹筋でお腹すっきり!

しっかりした呼吸をしながら腹筋を鍛えます。両腕を上げるときには肩が上がらないようにし、起き上がるときには、お腹を縮めるつもりで起き上がりましょう。毎日3分! 繼続は力なり! ウエストのサイズダウンを目指しましょう!



- ① ひざを立てて座り、両腕を前に伸ばす。
- ② お腹をへこませ、息を吐きながら、お腹を覗き込むようにして背中を丸める。
- ③ 息を吐きながら、体を後ろに倒す。
- ④ 息を吐きながら、両腕を上げる。②の姿勢に戻す。

※②～④をゆっくりとした動作で数回繰り返す。

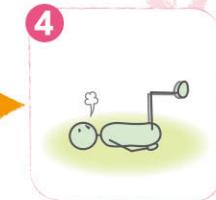
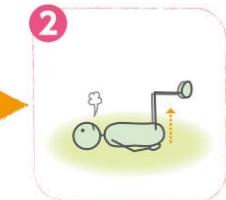
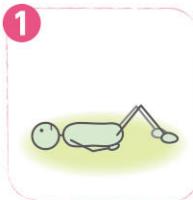


17

## 腹筋を鍛えて美しい姿勢に！



下腹部がぽっこり出ているのは、腹筋が弱いから。さらに、腹筋が弱いと正しい姿勢を保てません。腹筋をしっかり使う癖をつけて、すっきりしたお腹と美しい姿勢を手に入れましょう。



- ①ひざを直角に曲げて仰向けに寝る。
- ②手をお尻の下において、ひざを持ち上げる。
- ③ひざの角度を変えないように意識しながらひざを身体に引き寄せるようにしてお尻を持ち上げる。※下腹部に力が入るように意識する。
- ④②の姿勢に戻す。

※②～④を10～15セット行う。

18

## 筋力のない人でもかんたん腹筋！



腹筋は内臓や身体を支えてくれる大切な筋肉です。腹筋運動は苦手！という人でもタオルを使えばしっかり鍛えることができます。腹筋を鍛えて、スッキリした身体を手に入れましょう。



- ①ひざを立てて体育座りをする。
- ②タオルの両端を持ち、ひざの後にかける。
- ③息を吐きながらゆっくりと身体を後ろに倒す。  
お腹をできるだけ凹まして、数回深い呼吸をする。
- ④②の姿勢に戻す。

※②～④を数回繰り返す。

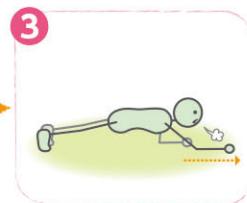
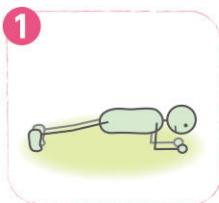
※慣れてきたら、身体を後ろに倒すときに両足を浮かしてみましょう。



19

## 簡単ポーズで体幹トレーニング！

お腹やお尻に力を入れて、身体をまっすぐに保つようにがんばってみましょう。ちょっときついポーズですが、毎日少しでも続けて行うことによりお腹まわりがスッキリしてきます。



- ①ひじとつま先で身体を支える。
- ②お腹をへこますように意識をしてしっかり息を吐く。
- ③右手を前に伸ばし、数回深い呼吸を続ける。
- ④①のポーズに戻す。

※左も同様に行う。頑張ったら数回繰り返してみましょう。

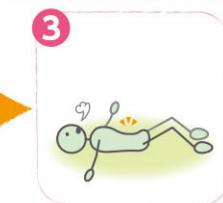
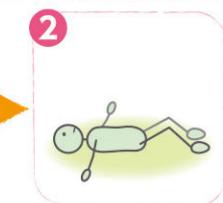
お腹まわり

20

## 体幹を鍛えてお腹まわりをスッキリしよう！



お腹の奥にある筋肉を意識することで、姿勢の改善・向上、体のバランスを整えることにつながります。運動不足でお腹まわりが気になる人にオススメです！



- ①仰向けに寝て、ひざを曲げる。
- ②両腕を肩の位置で水平に伸ばす。
- ③3秒間息を吐きながら、骨盤から背骨を床に押しつけてお腹をへこませる。

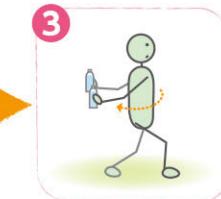
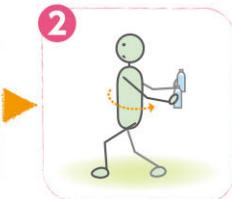
※床に寝転がって、お腹を床に近づけていくイメージでギューッとへこましょよう。

21

## 体幹を鍛えて正しい歩き方を身に付けよう！



体幹を鍛えることで安定した歩き方を身に付けることにつながります。腰に負担がかからないよう自分のペースで行ってみましょう。



①両足を腰幅に開き、お腹に力を入れてへこませ、真っ直ぐに立つ。  
このとき両手にペットボトルを持ち、お腹の前にセットする。

②左足を大きく前に踏み出すと同時に、右の肩先が正面にくるまで  
ペットボトルを持った両手を左へ回転させる。

※このとき、お腹に力が入り、左わき腹がしっかりと伸びるのを意識する。

③①の姿勢に戻り、反対も同様に行う。

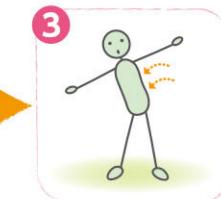
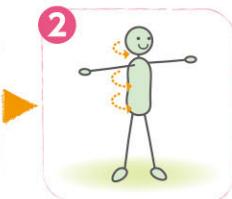
※①～③を数回繰り返す。

22

## 脇腹ストレッチから腰痛を予防しよう！



脇腹をゆっくり伸ばしたり、ひねったりすることで、腰痛の予防につながります。どこでも簡単にできるストレッチなのでぜひ試してみてください。



①足を肩幅に開いて立ち、両手を体の横で肩の高さまで上げる。

②そのままの姿勢で、首・肩・腰・骨盤の順番に右側へゆっくりひねる。

③①の姿勢に戻り、両手を挙げたまま脇腹をのばしていくように右側に倒す。

※反対も同様に行い、①～③を数セット繰り返す。



23

## お腹まわりを伸ばして、 身体の中心からスッキリしよう！

お腹まわりの腸腰筋と呼ばれる部分を伸ばすことで、腰痛予防につながりしなやかな腰を手に入れることができます。身体の中心からスッキリしましょう！



- ①両手で床を押さえ上体を起こして、お腹を伸ばす。
- ②肩甲骨を引き寄せてから、両ひざを立ててさらにお腹を伸ばす。
- ③②の姿勢から、足首から左右に倒して数秒キープする。

※①～③を数セット  
繰り返す。

お腹まわり



24

## お腹全体から柔らかくなって 春を元気に過ごそう！

お腹まわりを伸ばすことで、お腹全体の柔軟性アップにつながります。  
お腹まわりからスッキリしていきましょう！



- ①背筋をまっすぐ伸ばして、リラックスして立つ。
- ②①の状態から、目線を天井に向けたままゆっくり後ろに倒していく。
- ③②の状態から、首を支点に右肩を落とし込むイメージでひねっていく。

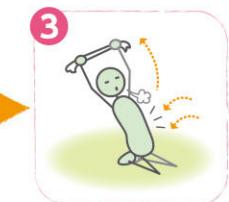
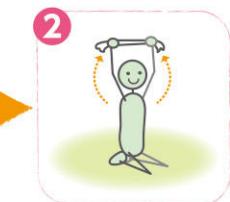
※反対も同様に行  
い、①～③を数  
セット繰り返す。

25

## お腹の横を伸ばして、上半身からスッキリしよう！



お腹まわりのストレッチすることで、上半身や肩の緊張がほどけて爽快感を得られます。ちょっとした休み時間にスッキリしましょう！



- ①両手で床を押さえ上体を起こして、お腹を伸ばす。
- ②肩甲骨を引き寄せてから、両ひざを立ててさらにお腹を伸ばす。
- ③②の姿勢から、足首から左右に倒して数秒キープする。

※反対も同様に行  
い、①～③を数  
セツ繰り返す。

26

## お腹の横を伸ばして、上半身からスッキリしよう！



ストレッチすることで、上半身や肩の緊張がほどけて爽快感を得られます。イスに座って簡単にできるストレッチでお腹まわりをほぐしましょう。



- ①イスに座り、大きく左右に足を開き、手のひらを正面に向けて、両腕を左右に伸ばす。
- ②①の状態から、左手を後頭部に付けて、息を吐きながら左のわき腹を伸ばす。
- ③②の状態から、息を吐きながら左腕が真上に伸びるように体を横に倒してキープする。

※反対も同様に行  
い、①～③を数  
セツ繰り返す。

# お尻・腰・股関節

お手軽3分  
フィットネス

①

## ストレッチで腰痛予防!



腰やお尻、股関節のストレッチで身体をほぐすことにより、腰まわりの疲労を取りましょう。

①



②



③



④



- ①仰向けになって両ひざを抱える。
- ②息を吐きながら右足をゆっくり床に伸ばしていく。
- ③抱えた左足を胸のほうに引き寄せ深い呼吸を数回行う。
- ④伸ばした右足を曲げて①の姿勢に戻る。

※左も同様に行い、  
①～④を3～5回  
繰り返す。

腰・お尻・股関節

②

## 中殿筋を鍛えて正しい姿勢で歩こう!



中殿筋が弱くなると、骨盤が不安定になり、歩くときに体が左右に揺れ、正しい姿勢で歩けなくなります。中殿筋を鍛えて骨盤のゆがみを予防しましょう。

①



②



③



④



- ①右側を下に横向きになり、右手と右ひざをつく。
- ②左足のつま先を正面に向けたまま、左足を床と水平になるまで上げる。
- ③下腹部とお尻を締めて、息を吐きながらゆっくりと左足を少し上げる。
- ④息を吐きながら、ゆっくり水平に戻す。

※つま先は正面を向け、背筋を伸ばしたままで行います。

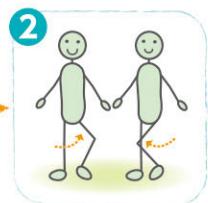
※①～④を左右とも  
に10回程度繰り  
返す。

③

### 股関節をほぐし骨盤内の血流を良くしよう!



骨盤内の血行がよくなると、ホルモンバランスが整い、更年期障害などの不快な症状の改善につながると考えられています。股関節をゆっくり滑らかに動かす簡単な体操で、骨盤内の血行を良くして不快な症状を解消しましょう。



- 右足に重心を置いて立つ。
- 左ひざを少し曲げて外側と内側に交互に向け、数回繰り返す。
- 動きに慣れてきたら大きな動きに見える。(ひざで八の字を描くようなイメージで)
- 大きな動きに慣れてきたら、腕も振って全身運動につなげる。

※左右数回ずつ繰り返す。

④

### ストレッチで腰痛予防!



お尻のストレッチを丁寧にすると、腰痛予防につながります。ちょっとした体の使い方や角度の違いで伸び方や位置が変わります。伸ばしたい所が、しっかり伸びているかを感じながらじっくり行いましょう。



- 両足を伸ばし床に座る。
- 右足のひざを立て左足の外側に付ける。
- 左足はひざを曲げ、かかとを右のお尻に近づける。
- 左腕で右ひざを抱きかかえ、足を体に近づける。  
右のお尻が伸びる姿勢を探しながら深い呼吸を数回続ける。

※反対も同様に行う。  
背筋を伸ばし、ゆっくり行いましょう。



⑤

## 股関節ストレッチで体のゆがみを予防!

股関節の筋肉が硬くなると骨盤の動きが制御され、体にゆがみが出て腰痛やひざ痛の原因になります。股関節のストレッチは、ゆがみの予防にもつながります。ゆっくりした呼吸で、足の付け根が伸びるのを感じながら行いましょう。



- ①左足は前に、右足はひざをついて後ろに伸ばす。
- ②息を吐きながらゆっくり両手をついて上体を前にもっていき、右足の付け根を伸ばす。
- ③そのまま深い呼吸を2~3回続ける。
- ④上体を戻す。

※反対も同様に行う。

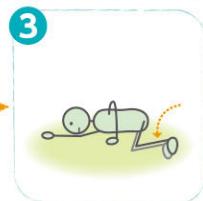
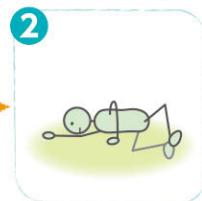
腰・お尻・股関節



⑥

## 寝転がったままの体操できれいなヒップ!

寝転がったままでできるので、誰でも簡単にできます。お尻を使っていると意識しながら行ないましょう。夏になる前に、きれいなヒップラインを手に入れましょう！



- ①横向きに寝て、ひざを90度曲げる。
- ②息を吐きながら、かかとをくっつけたままゆっくり片ひざを持ち上げる。
- ③ゆっくりひざを元の位置に戻す。

※ひざは高く上げなくても良いのでお尻の横を意識してみましょう。

※10回程度繰り返したら、反対を向いて同様に行う。  
2~3セット行いましょう。

7

## イスに座ったままで骨盤ほぐし!



イスに座ったままでお尻ウォーキングをしましょう。骨盤まわりの筋肉を使うことで血行が良くなり、体調改善に繋がります。座ったままでその場足ふみをするつもりで行ってみましょう。



- ①背筋を伸ばしてイスに浅く座る。
- ②イスの上でお尻歩きでイスの後方に移動していく。
- ③同様にお尻歩きでイスの前方に移動していく。

※お尻をしっかりと上げて移動しましょう。

※②～③を数回繰り返す。

8

## 体の土台である骨盤を安定させて、疲れにくい体を目指そう!



お尻のストレッチは、体の土台でもある骨盤の柔軟性を保つことにつながります。ウォーキングやランニングの後などは、特にしっかり伸ばしましょう！



- ①床に肩幅ぐらいでひざ立ちをし、左足を前に踏み出して両手を床につく。
- ②①の状態から、左足を右腕をのぼらへ流して、右足を後方へ伸ばし腰を深く沈める。
- ③②の状態から、息を吐きながら上体を前に傾けてお尻を伸ばす。

※反対も同様に行い、①～③を数セット繰り返す。



⑨

## お尻まわりを伸ばして、骨盤を安定させよう！

お尻のストレッチは、体の土台でもある骨盤の柔軟性を保つことにつながります。骨盤を安定させて疲れにくい体を目指しましょう！



- ①イスに座り、左足首を右足の太ももに乗せる。
- ②①の状態から、息を吐きながらゆっくり体を前に倒していく。
- ③②の状態から、左足を両手で下から抱えて、息を吐きながら手前に引き寄せてお尻を伸ばす。

※反対も同様に行い、①～③を数セツ繰り返す。

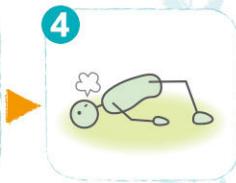
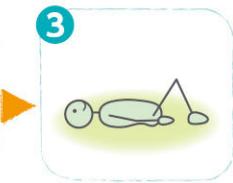
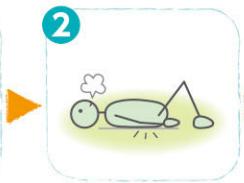
腰・お尻・股関節



⑩

## 簡単エクササイズで腰痛予防！

身体をしっかりと支えられるようになれば、姿勢が良くなり腰にかかる負担が少なくなります。身体を支えている深層筋に刺激を与えて、普段使っていない筋肉を目覚めさせましょう。



- ①ひざを立てて仰向けになる。
- ②下腹に力を入れ、息を吐きながら腰と床の隙間をつぶす。背中全体で床を押すようにして、深い呼吸を数回する。
- ③元の姿勢に戻す。
- ④ゆっくりお尻を持ち上げて、ひざから肩まで一直線になるように姿勢を保ちながら数回呼吸する。

※①～④を数回繰り返す。

11

## 身体をねじって内蔵刺激&腰痛予防!



呼吸に合わせてゆっくりと体をひねることにより腹部が刺激され、内臓の不調を改善させてくれます。腰のストレッチにもなり腰痛も予防できます。背筋を伸ばし、背中が丸まらないように注意しながら行いましょう。



- ①両足を伸ばして、腰と背筋を伸ばして座る。
- ②右ひざを曲げてひざを立てる。
- ③左ひじを曲げて右ひざの外側に添え、右手はお尻の後ろにおく。
- ④ゆっくり息を吐きながら右側に身体をひねり、そのまま数回深い呼吸を続ける。

※反対も同様に行  
い、①～④を3～  
4回繰り返す。

12

## ストレッチで腰痛予防!



太ももの後ろ側の筋肉の柔軟性を高めることにより腰痛を予防することができます。しっかりと背筋を伸ばしたまま前屈するのがポイント! 前屈は、無理をしない程度にしておきましょう。



- ①足首を直角に曲げ、つま先を天井に向かた状態で両足を伸ばす。
- ②左ひざを曲げて左足の裏を右ひざにつける。左足は床につけておく。
- ③背筋を伸ばしたまま、ゆっくりと上体を曲げていく。姿勢を保ったまま深い呼吸を2～3回続ける。
- ④上体を起こす。

※反対も同様に行  
い、①～④をそれ  
ぞれ5～6回繰り  
返す。



13

## かんたんな動きでキレイな後ろ姿に！

背骨を意識して動き、体の軸を感じることにより、正しい姿勢を作りましょう。腰と背中を伸ばして、腰まわりをスッキリさせましょう！



- ①床に座って両腕と足を広げ、背筋を伸ばす。
- ②息を吸って吐きながら両腕を床と水平に保ち、体の軸を意識しながら体を右側にまわす。
- ③そのままもう一度息を吸い、吐きながら左手先を右足のつま先に近づけるようにして体を倒しつと呼吸する。
- ④息を吸って吐きながらゆっくりと②の姿勢に戻す。
- ⑤息を吸って吐きながら①の姿勢に戻す。

※③～④を左右ともに4～5回ずつ繰り返す。

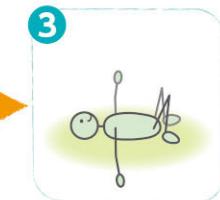
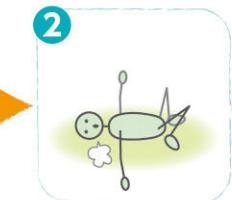
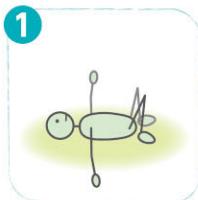
腰・お尻・股関節



14

## 骨盤周辺の筋肉をほぐして腰痛解消！

骨盤のゆがみは、血流やリンパの流れを悪くしたり、腰痛などの原因になったりします。呼吸に合わせて、ゆっくりと丁寧に骨盤周辺のインナーマッスル（深層筋）をほぐし、ゆがみを取りましょう。



- ①両腕を広げて仰向けに寝る。足を軽く開いてひざを曲げ、かかとを足の付け根に寄せる。
- ②息を吸って、吐きながらゆっくり右足を内側に倒し、同時に顔は右側を向く。
- ③息を吸いながら、①の姿勢に戻す。

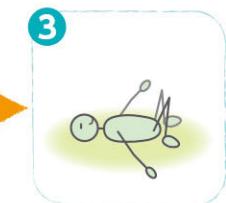
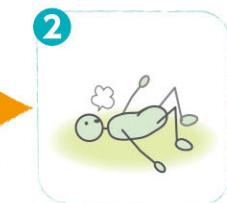
※②～③を10回程度行う。左足も同様に行い、左右そぞれぞれ3セット行う。

15

## 骨盤周辺の筋肉をほぐして体調改善！



お尻をゆっくりとスムーズに動かすと、骨盤を支える筋肉が運動して使われます。筋肉がほぐれ、血流が良くなり体調の改善につながります。また、筋肉が普段と違った使われ方をするため、脳が刺激され脳の活性化にもつながります。



- ①仰向けに寝て、足はひざを曲げ腰幅に開く。
- ②右足と左肩を床に押しつけるようにしながら、ゆっくり右側のお尻を持ち上げ、床に戻す。
- ③同じように左側のお尻を持ち上げ、ゆっくり床に戻す。

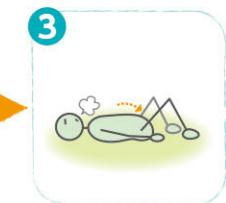
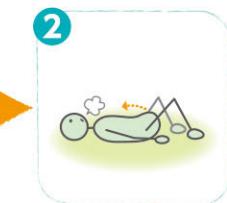
※②～③の動きを10～15回繰り返す。

16

## 骨盤を小さくゆっくり動かして正しい位置に！



骨盤まわりを意識した動きをしていくと、骨盤をコントロールすることができるようになります。体のゆがみが改善され、不快な症状を和らげることができます。腰痛改善だけではなく、胃や腸などの働きが活発になり、便秘解消なども期待できます。



- ①ひざを立てて仰向けになる。
- ②息を吐きながら、恥骨を上に持ち上げるようにして骨盤を傾ける。
- ③息を吸って、息を吐きながら恥骨を床に押し付けるようにして②と反対の方向に傾ける。

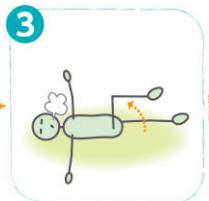
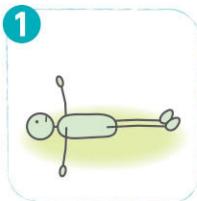
※①～③を10回程度繰り返す。上下の動きに慣れてきたら、左右にも同じように行ってみましょう。

17

## ストレッチで腰痛予防!



慢性腰痛の原因の一つに、筋肉の緊張状態が続くために起こる血行不良が考えられます。ストレッチは、筋肉の緊張をほぐす効果があります。お尻のストレッチで腰痛予防をしましょう。



- ①両腕を広げて仰向けに寝る。
- ②ゆっくり息を吐きながら右ひざを曲げる。
- ③曲げた右ひざを左側に倒して一呼吸する。
- ④お尻の筋肉が伸びているのを感じながら、さらにゆっくりひざを伸ばす。その姿勢を4~5秒キープする。ゆっくりと①の姿勢に戻す。

※左右交互に数回繰り返す。ストレッチは入浴後など体の温まっている状態で行いましょう。

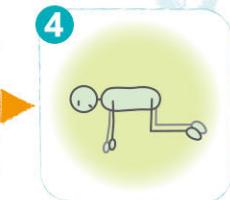
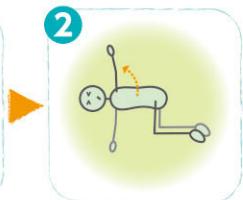
腰・お尻・股関節

18

## ストレッチで腰痛予防!



腰から肩にかけた部分をストレッチすることにより、体幹部がほぐれます。普段使わない筋肉は、気づかぬうちにどんどん硬くなってしまいます。ゆっくりとした動きのスローストレッチで体をほぐして腰痛を予防しましょう。



- ①両腕を前に伸ばし、ひざは曲げて右を向いて寝る。
- ②息を吸いながらゆっくり左腕を180度広げて体をひねる。  
※顔も、左側に向けていく。
- ③そのまま一呼吸。
- ④息を吐きながらゆっくり①の姿勢に戻す。

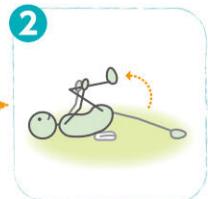
※左右交互に数回ずつ繰り返す。

19

## ストレッチで腰痛予防!



腰骨と足をつないでいる筋肉は姿勢や歩き方に大きく関係しています。この筋肉が硬くなっていると前かがみになってしまふなど姿勢が崩れ、腰痛の原因にもなります。タオルを使ったかんたんなストレッチでほぐしましょう。



①仰向けに寝てお尻と腰の間辺りに折りたたんだタオルをおく。

②息を吐きながら右足を曲げて抱えこむ。

③そのままの姿勢で、数回深い呼吸をする。

※左の足の付け根が伸びるのを感じながら呼吸する。

④①の姿勢に戻す。

※左足も同様に行  
い、左右数回繰り  
返す。

20

## 腰まわりを伸ばして腰痛と冷え性を改善しよう!



腰まわりのインナーマッスルを伸ばすことで腰痛の緩和につながります。さらに身体の中心から伸ばしていく、腰痛と一緒に冷え性も改善しましょう！



①足を前後に開きながら左ひざを地面につける。

②右手を腰に当てて、左手を上にまっすぐ伸ばす。

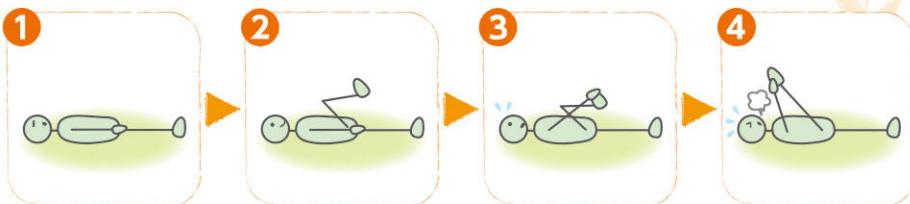
③②の状態から、わき腹を伸ばすように身体を右側へ倒していく。

※反対も同様に行  
い、①～③を数  
セット繰り返す。



## ① ストレッチで身体バランスを改善!

体調を整えるにはストレッチも大切です。今回のポイントは、痛くなるまで伸びないこと! 消化吸収機能の促進や、腰や背中のコリの解消に効果的です。



- ① 手足をまっすぐにして仰向けになる。
- ② 右ひざを曲げて胸に近づける。
- ③ 右手で右足の親指をつかむ。
- ④ 息を吐きながら右足を伸ばす。※そのままの姿勢で2~3回、呼吸をする。  
足を放して①に戻る。

※左も同様に行う。

脚

## ② 内ももを鍛えて〇脚を改善!



内ももを鍛えると、〇脚の改善につながります。さらに、変形性膝関節症にも効果があり、足のゆがみも取れます。ちょっと横になったときに、行ってみませんか?



- ① 横向きになって寝て、上側の足のひざを立てる。
- ② 息を吐きながら下側の足をゆっくり持ち上げる。
- ③ 足を上げたまま1呼吸保持したら下げる。

※つま先は正面に向けておきましょう。

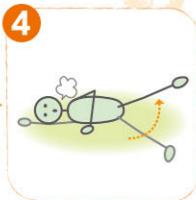
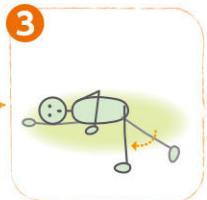
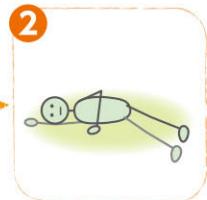
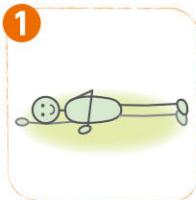
※①~③を5~6回  
繰り返したら、反対も同様に行う。

③

## 太ももとお尻を引き締めましょう！



上半身がぶれないように気をつけることによって、腹筋のトレーニングにもなり、お腹もスッキリします。足を前後に動かすときに、体がふらつかないように安定させておくのがポイント！



- ① 体が一直線になるように横向きに寝る。
- ② 足を前にずらし体をくの字にして、上の足をお尻の高さまで上げる。
- ③ 息を吸いながら、上の足の足首を90度に曲げた状態で前方へ静かに動かす。
- ④ 息を吐きながら、けりだした足を、足首を伸ばして後ろにもって行く。

※振り子のようなイメージで、片足10回ずつ③～④を繰り返す。

④

## ストレッチでひざ痛・腰痛予防！



足の筋肉を丁寧にほぐしてストレッチを行うことで、ひざ痛や腰痛を予防できます。体が温まっている状態で、痛くない程度に、ももやふくらはぎなど足の裏側が伸びるのを感じながら行いましょう。



- ① 片足を伸ばし、もう片一方の足を床に倒し座る。つま先からももまでさすったり、揉みほぐしたりして筋肉をほぐす。
- ② 足首を90度に曲げ、息を吐きながら骨盤を前に倒し、つま先を両手でつかみ足の裏を伸ばす。
- ③ 数回繰り返し、逆の足も伸ばす。
- ④ 両足を伸ばした状態で数回繰り返す。ひざの後ろを、優しくなでるように押す。

⑤

## ストレッチでひざ痛・腰痛予防!



足首を回すと、ひざや股関節が運動して動くため足全体がほぐれます。足をほぐした後にストレッチを行い、ひざ痛や腰痛を予防し痛みを和らげましょう。



- ①まっすぐに立ち、足首を回す。
- ②ひざから腰までをさすったり、揉みほぐしたりして筋肉をほぐす。
- ③左ひざを曲げて、左手で足首をつかむ。
- ④息を吐きながら、ゆっくりと足首をお尻に近づける。数秒間ももの前を伸ばす。緩めたり伸びたりを数回繰り返す。

※反対の足も同様に行う。

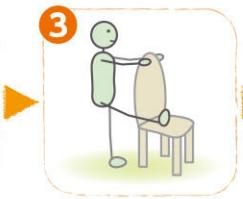
脚

⑥

## イスを使った運動で腰痛・ひざ痛予防!



ひざと腰につながっている太ももの裏の筋肉を鍛えたり、ストレッチを行ったりすることで、腰やひざの負担軽減につながります。深い呼吸とともに、太ももの裏側を意識をしながらゆっくり行ってみましょう。



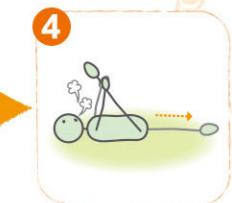
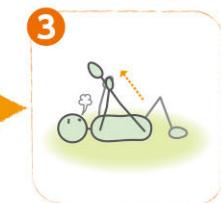
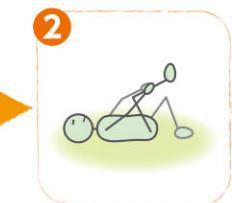
- ①足を腰幅に広げて、イスの前に立つ。
- ②息を吐きながら太ももの裏側に力を入れて、片ひざをゆっくり曲げる。息を吸いながらひざを緩め、①と②を数回繰り返す。
- ③つま先を上に向け、かかとをイスに乗せて立つ。
- ④息を吐きながらゆっくりと体を前に倒す。背筋を伸ばしたまま、数回深い呼吸を続ける。

7

## かんたん腰痛予防ストレッチ!



太ももの後ろやお尻の筋肉が硬くなると、骨盤の動きが制限され、腰を曲げたりする何気ない動きでも腰に負担をかけることがあります。ゆったりとした動きで、太ももの後ろを伸ばすように意識して、ストレッチをしてみましょう。



- ①仰向けに寝て、両ひざを立てる。
- ②右足を持ち上げ、ふくらはぎの後ろで両手を組む。
- ③息を吐きながら、ゆっくりと右ひざを伸ばす。
- ④さらに息を吐きながら左ひざを伸ばし、深い呼吸を2~3回繰り返す。

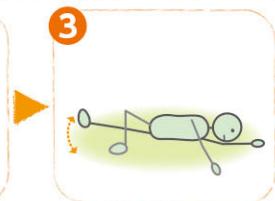
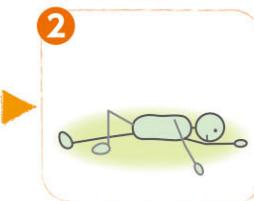
※痛くない程度に伸ばす。左足も同様に行い、交互に数回行う。

8

## ほっそり太ももを手に入れよう!



太もものは何もしなければ、普段使われていない部分の筋肉はどんどん揺るみ、脂肪がついてしまいます。お風呂上りにストレッチをしてほっそり太ももを目指しましょう！



- ①左肩が下にくるように床に横になって、左腕で腕枕をして頭を支えて、右腕は真横にのばす。
- ②右足を曲げて、左足のひざの前に下ろす。
- ③左足をゆっくり上げて、約10秒キープしてゆっくり下ろす。

※反対も同様に行い、①~③を数回繰り返す。



⑨

## 内もも伸ばしストレッチで 股関節を柔らかくしよう！

内ももは普段使わないので硬くなりやすいところです。  
内ももから股関節を伸ばして、体幹を柔軟にしましょう！



- ①両手を腰にあてて、ひざ立ちの姿勢をとる。
- ②①の状態から、股関節を広げて内ももを伸ばす。
- ③②の状態から、骨盤を支点として、頭・肩・腰の順番にひねる。

※①～③を数セット  
繰り返す。



脚

⑩

## 下半身の要である太ももを伸ばして、 疲労を解消しよう！



太ももは股関節の動きや骨盤の安定、ひざを支えたりする大きな筋肉がついています。特に重要な箇所なのでしっかり伸ばすようにしましょう！



- ①壁に背を向けてひざ立ちにして足裏を壁に付け、ひざが直角に曲がるくらいに右足を前に踏み出す。
- ②①の状態から、左足を少しづつ上げていき、腰を前に押し出すようにして太ももを伸ばす。
- ③②の状態から、左足の甲を手で持ち、お尻に引き寄せ→お尻の外側→内側と3方向に伸ばす。

※反対も同様に行  
い、①～③を数  
セット繰り返す。



11

## 疲れた足をストレッチですっきり!



長時間立ったままでいたり、底の固い靴やヒールで長時間歩いたりして疲労がたまると、ふくらはぎの筋肉が硬くなったり血行が悪くなったりします。ていねいにストレッチをして、疲労を取るようにしましょう。



- ①階段など段差があるところにまっすぐに立つ。
- ②片足を段差に乗せ、ひざを伸ばしたまま、かかとをゆっくり上げ、深い呼吸を数回続ける。
- ③かかとを上げる。
- ④数回繰り返した後、ひざを曲げてかかとをゆっくり上げ、深い呼吸を数回続ける。

※反対の足も同様に行う。

12

## ふくらはぎストレッチで体調を良くしよう!



ふくらはぎは、足腰に滞りやすい血液を心臓へ送り返す働きがあります。ふくらはぎがしっかりと働くと全身の血行がよくなり体調を整えることが出来ます。タオルを使ったかんたんなストレッチでほぐしましょう。



- ①足を伸ばして座り、片足の土踏まずの少し上にタオルを引っ掛ける。
- ②息を吐きながら、ふくらはぎが伸びるようにタオルを手前に引っ張る。
- ※ひざを伸ばしたまま、かかとを押し出すようにして行う。
- ③②の姿勢のまま10秒ほど深い呼吸をする。
- ④引っ張った状態でひざだけを少し曲げて、10秒ほど深い呼吸をする。

※左右、①～④を数回繰り返す。

13

## 夏の「冷え性」を解消しよう！



下半身だけでなく全身を使うスクワットをすることで、血行が良くなり、「冷え性」の解消につながります。夏の冷え性を改善して快適な夏を過ごしましょう！



- ①足を肩幅以上に開き、つま先を少し外側に向けて、お腹に力を入れて腰を落とす。
- ②息を吐きながらゆっくりと両手を上に上げ、立ち上がる。
- ③①の姿勢に戻り、右手を左に向かって上げ、右側の体側を伸ばすように立ち上がる。
- ④①の姿勢に戻り、左手も同じように行う。

※①～④を数回繰り返す。

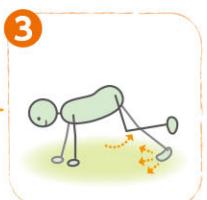
脚

14

## ふくらはぎストレッチで、疲労・むくみを和らげよう！



ふくらはぎは多くの人が張りや疲れを感じやすい部分です。  
ふくらはぎをしっかりとほぐして、下半身の疲れを改善しましょう！



- ①床に肩幅ぐらいでひざ立ちをする。
- ②①の状態から、両手を床につき、腰を高く上げて、手を少しずつ前に進めて足の裏側を伸ばす。
- ③②の状態から、右足を上げて、左足のつま先を正面・外側・内側の3方向に向けて伸ばす。

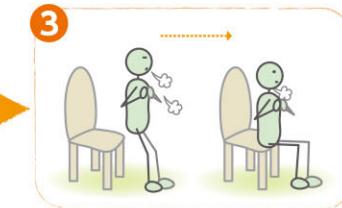
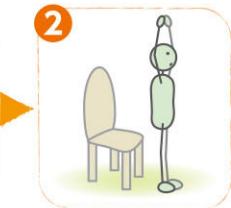
※反対も同様に行い、①～③を数セット繰り返す。

15

## 簡単な運動で、ひざ痛予防!



ひざ周辺の筋肉が衰えると、ひざにかかる負担が大きくなります。ゆっくりとした体操で太ももの筋肉を鍛え、ひざ痛を予防しましょう。体がふらつかないように、お腹にも力を入れて動きましょう。



- ①足を腰幅に広げて、イスに浅く座る。
- ②両腕を広げて、上に伸ばしながら、ゆっくりと息を吸いながら立ち上がる。
- ③両手を合わせて胸の位置に下ろしながら、ゆっくりと息を吐きながら座る。

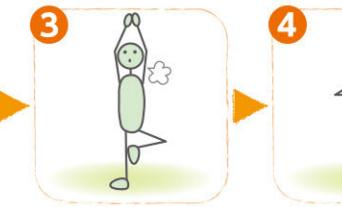
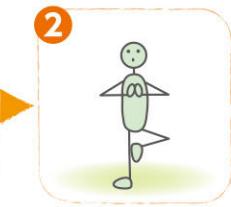
※背筋を伸ばしてゆっくり行き、数回繰り返ししましょう。

16

## 片足立ちのポーズで体全体のバランス力アップ!



バランスをとるポーズは、深い呼吸と意識を集中させることにより、バランス力を高めるだけではなく心を静めてくれます。また片足で立つポーズは、年とともに弱っていくといわれる脚力を強化してくれます。



- ①まっすぐに立ち胸の前で手を合わせる。
- ②左ひざを曲げて片足立ちになる。(ひざはなるべく横に向ける)
- ③息を吸いながら両手を合わせたまま上に伸ばす。そのまま深い呼吸を数回(20~30秒程度)続ける。
- ④元の姿勢に戻す。

※反対の足も同様に行い、①～④を2～3回繰り返す。



17

## 目覚めすっきり!朝の足裏ストレッチ①

朝は足首が硬くなり、足のむくみが取れないといったことがよくあります。ボールを使って足底のストレッチをすることで、歩くのが楽になったり、高齢者の転倒防止につながります。目覚まし感覚でぜひやってみてください!



- ① ボールを右足のかかとと土踏まずの間に置く。
- ② 左足を上に足を組んで、左側へ首をゆっくりひねる。その間に左足首をゆっくり5回程度回す。
- ③ そのまま左肩の後方を見るようにさらに首をゆっくりひねる。同じく、その間に左足首をゆっくり5回程度回す。

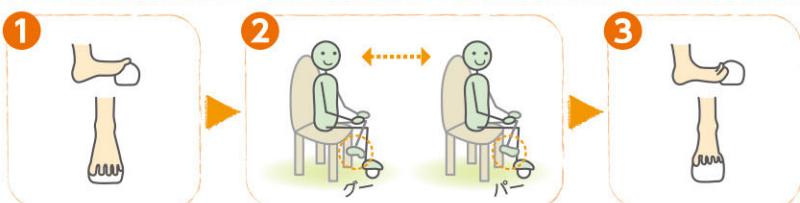
※反対の足も同様に行い、①～③を数セット繰り返す。

脚

18

## 目覚めすっきり!朝の足裏ストレッチ②

朝は足首が硬くなり、足のむくみが取れないといったことがよくあります。ボールを使って足底のストレッチをすることで、歩くのが楽になったり、高齢者の転倒防止につながります。目覚まし感覚でぜひやってみてください!



- ① ボールを右足の指の付け根部分に置く。
- ② 左足を上に足を組んで、左足の指でゆっくりグー、パーを10回程度繰り返す。
- ③ 足の指の付け根にあるボールを指先に転がして移動させて、②を繰り返す。

※反対の足も同様に行い、①～③を数セット繰り返す。

51

19

## 足のつけ根の柔軟性を上げよう！



下半身ストレッチすることで股関節・ももの裏が伸び、さらには足のつけ根の柔軟性がアップします。足のつけ根を柔軟にしてウォーキングを楽しみましょう！

1



2



3



- ①ひざを伸ばし、背中を真っ直ぐにした長座の姿勢をとる。
- ②右足の足首を持って、かかとを前に動かす意識で股関節・もも裏を伸ばす。
- ③②の伸ばした状態から、足首を左右にゆっくりひねる。

※反対の足も同様に行い、①～③を数セット繰り返す。

20

## 足裏ストレッチで、足の疲労を解消しよう！



足裏はよく歩く人やランニングをする人、ハイヒールなどを履く人は特に固くなりがちな部分です。外反母趾の予防や痛みの緩和に役立つので、足裏ストレッチを習慣づけましょう！

1



2



3



- ①正座をする。

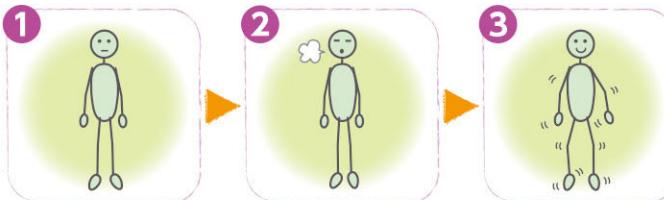
- ②①の状態から、両足の指の腹を床につけて、かかとにお尻を乗せて体重をかけ、足裏を伸ばす。
- ③②の状態から、両方のかかとを外側・内側に向けてキープし、足裏全体を伸ばす。

※①～③を数セット繰り返す。

## ① 心を健康にして体も健康に！



何も考えずに体をリラックスさせることで、疲れが取れていきます。呼吸をコントロールすることにより自律神経のバランスを整え、精神的な安定を図り、心と体を健康にしていきましょう。



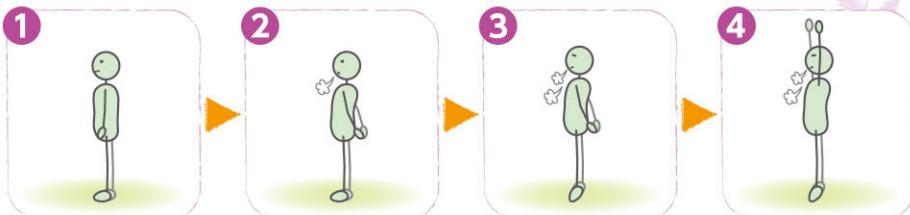
- ①手足を自然に伸ばし、仰向けに寝る。手の平は上を向けておく。
- ②まぶたを閉じて、数回深い呼吸をする。手足の力を抜き、手足の重さを感じながら呼吸を続ける。
- ③手足を振ったり握ったり、伸びをしたりしてからゆっくり起き上がる。

※3~5分くらいを目安に行いましょう。

## ② 基礎代謝をあげて体すっきり！



大きな筋肉を使った動きは体を温めるだけでなく、基礎代謝も上げてくれます。意識したしっかりした呼吸も腹筋を使うので、動きに合わせることによりさらに基礎代謝があがります。基礎代謝をあげて、すっきりした体を目指しましょう。



- ①両足をそろえてまっすぐに立つ。
- ②両手を後ろで組み、息を吐きながら肩甲骨を寄せるように背中を縮める。
- ③その姿勢のまま、かかとをゆっくり上げ深い呼吸を数回続ける。
- ④組んだ手を離して両手を広げながら上にあげ、深い呼吸を数回続ける。  
①の姿勢に戻す。

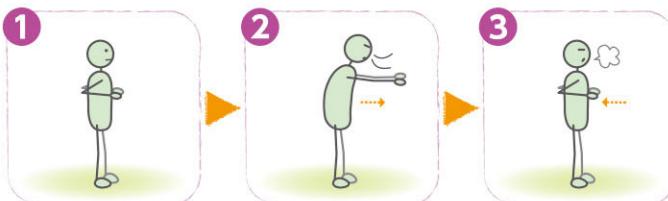
※①~④を数回繰り返す。



③

## 手足ぽかぽか! 冬の若返リストレッチ①

肺を伸び縮みさせるために働く筋肉を呼吸筋といい、加齢や運動不足で硬くなってしまうと息苦しさの原因となります。呼吸筋ストレッチを行うことで、息苦しさの解消、さらには手足がポカポカ力になるといった効果もあります！



- ①両足を肩幅に開いて立ち、胸の前で両手を組む。
- ②鼻から息を吸いながら、腕を前に伸ばし、背中を丸めていく。
- ③口からゆっくりと息を吐きながら、最初の姿勢に戻していく。

※①～③を10回程度繰り返す。



④

## 手足ぽかぽか! 冬の若返リストレッチ②

肺を伸び縮みさせる筋肉のことを呼吸筋といい、加齢や運動不足で硬くなってしまうと息苦しさの原因となります。呼吸筋ストレッチを行うことで、息苦しさの解消、さらには手足がポカポカ力になるといった効果もあります！



- ①両足を肩幅に開いて立ち、右手を頭の後ろ、左手を腰に当て、鼻からゆっくりと息を吸う。
- ②吸いきったら、息を口から吐きながら、ひじを持ち上げるように体の側面を伸ばす。
- ③息を吐ききったら、①の姿勢に体を戻し、右手と左手を反対にして同様に行う。

※①～③を10回程度繰り返す。

## 引用・参考文献

- 宮崎裕樹「2動作で柔軟性UP!ストレッチ革命」  
池田書店、2014年
- 中野ジェームズ修一「世界一伸びるストレッチ」  
サンマーク出版、2016年
- 「公益財団法人 全国スポーツ推進委員連合機関誌  
みんなのスポーツ」  
(株)日本体育社

## お手軽3分 フィットネス集

平成29年3月

発行 ● 田原市教育委員会スポーツ課  
〒441-3492  
愛知県田原市田原町南番場30-1  
TEL: 0531-23-3531  
制作 ● 和印刷株式会社



