

ストレッチ & 自重筋トレ

座ってできるストレッチと
ゆるっとできる筋トレ5種目を
紹介します



《座位での運動前後のストレッチ》

①伸びと体側



手のひらを合わせ上に伸び、左右に倒す

②背中



腕と腕の間に頭を入れて、背中を丸くする

③胸



後ろで両手を組み、胸をそらせる

④腰背部



足を腰幅に開き体を前に倒す

⑤腰反らし



両手を背筋部分に添え、腰を軽く反らせ胸を前に突き出す

⑥太もも裏



右足をのばしかかとをつけ、体を前に倒す 左足も同じ

⑦太もも前



左を向いて座り右足を後ろに引き、腰骨の下にひざがくるようにつま先を置く 左足も同じ

ストレッチのポイント

- ・反動やはずみをつけずゆっくり伸ばす
- ・呼吸をとめないよう呼吸を続ける
- ・無理せず心地よいと感じるポイントで維持する (20~30秒キープ)

いすに座って行うストレッチ動画 (6分)

<https://youtu.be/Z-LnNikm5mQ>

ゆるっとできる筋トレ

① フロントランジ 10回 × 1～3セット

- ①両足を前後に大きく開いて立ち、両手は腰にあてる
- ②上体をまっすぐキープしたまま、息を吸いながらゆっくり腰を下ろしていく
- ③上体をキープし、息を吐きながらゆっくり両ひざを伸ばす
10回繰り返す 反対も同様に行う



② プッシュアップ (机上手腕立て伏せ) 10回 × 1～3セット

- ①両手を肩幅よりも少し広めに開き、机に手を置く
両脚は揃えて頭の先からかかとまで一直線になる姿勢をキープする
- ②息を吸いながら、ひじを曲げる
- ③息を吐きながら、元の姿勢に戻る 10回繰り返す



ゆるっとできる筋トレ動画 (6分30秒) <https://youtu.be/eq6LsT5Vroo>

参考資料：スロートレーニング [スロートレーニングとは | e-ヘルスネット \(厚生労働省\) \(mhlw.go.jp\)](#)

MORINAGA HP [【筋トレ初心者向け】自宅でできる筋トレメニューを紹介! \(morinaga.co.jp\)](#)

JSR健康保険組合

ゆるっとできる筋トレ

③ バランス 左右各30秒・1セット

片脚立ちバランス

レベルアップ→両手上げバランス



- ①両手を腰にあてて立ち、右足を上げる
- ②右足のつま先を上げて30秒維持
左足も同じ



- ①両手を腰にあてて立ち、右足を上げる
- ②両手を上げて30秒維持
つま先も上にあげる
左足も同じ

最初は10秒からはじめましょう！

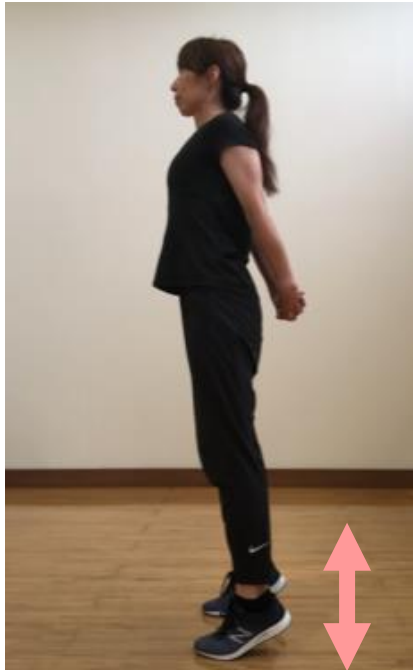
※自分の筋力に合わせて、無理せず行いましょう。痛みがある時は運動を中止してください。

参考資料：きょうの健康5月号「中高年の転倒&腰痛予防」整形外科医松平浩

J S R 健康保険組合

ゆるっとできる筋トレ

④胸はりカーフレイズ 10回・1～3セット



- ①両手を手のひらを上にして 体の後ろで組み、肩甲骨を寄せながら胸を張る
- ②足の指の付け根で床を押すようにかかとを上げ、ゆっくり戻り上下を10回繰り返す

⑤腹筋 15秒・1～3セット



- ①横向きになって椅子に座り、軽くひざをまげたまま両足をゆっくりあげる
- ②両手を胸の前で組み背中を丸めながら上体を後ろへ倒す腹筋に力が入るところで15秒維持

※自分の筋力に合わせて、無理せず行いましょう。痛みがある時は運動を中止してください。

参考資料：きょうの健康5月号「中高年の転倒&腰痛予防」整形外科医松平浩・TARZANNo.852本当に効く自重筋トレ

J S R健康保険組合