

これから運動をはじめる皆様へ

- ・運動は適度に継続することが大切です。
- ・有酸素性運動（ウォーキング等）と無酸素性運動（筋力トレーニング等）をバランスよく適切な量で行うことを心掛けましょう。
- ・ご自身の体力、身体の状態、その日の体調に応じた適切な運動をしましょう。
- ・運動の前後や最中に、適度な水分補給を。
- ・筋力トレーニングを初めて行う場合、最初は1～3種目程度で、主に下半身種目のレベル1から、少なめの回数・1~2セット程度から無理なくはじめましょう。
- ・筋力トレーニングや運動の効果を出すためには、適切な栄養摂取と休養が大切です。バランスの良い食事やしっかりと睡眠を。
- ・休養も大切です。定期的に休む日（一日おきや、週に1～2日程度）を設けましょう。
- ・運動中や運動後に痛みや違和感を感じた場合は、かかりつけの医師に相談しましょう。

ウォーキング等の有酸素運動をはじめてみましょう

ウォーキングのポイント



- ・自分の体力・体調に合わせた速度や時間、距離で歩きましょう。
（先ずは1日1,000歩くらいから。少しずつ歩数を増やしましょう）
- ・背筋を伸ばすことを意識して、前の足をかかとから地面に着地するように心掛け、脚の運びにあわせて腕を振り、左右にふらつかないよう、まっすぐ歩くことを意識します。（出来る範囲で無理せずに）
- ・服装はその日の気候に合わせ、靴は自分の足に合った運動靴など歩きやすいものを選びましょう。
- ・体に痛みが生じたら、かかりつけの医師に相談を。
- ・歩くときは足元や周りの車に十分注意して、からだに痛みが有るなど体調がすぐれない時や悪天候時は、無理をしないようにしましょう。

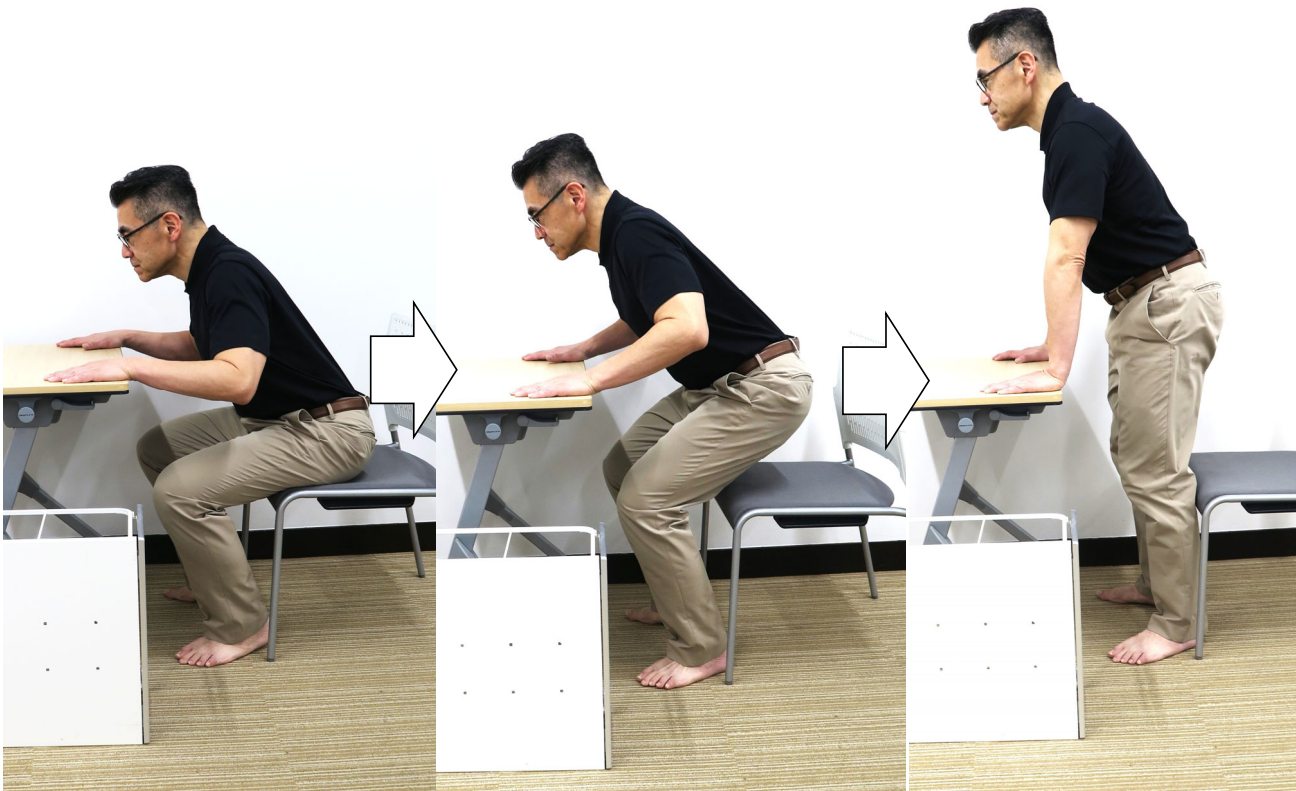
生活習慣病などの患者さん向け 家庭で出来る筋力トレーニング例【レベル別一覧】

部位 強度	A 下半身全般 (下肢・臀部)	B 太もも前 (大腿四頭筋)	C お尻 (大殿筋・ 大腿二頭筋等)	D お腹 (腹直筋)	E ふくらはぎ (腓腹筋)	F 胸 (大胸筋)	G 背中 (広背筋)	H 腕 (前) (上腕二頭筋)	I 腕 (後) (上腕三頭筋)	J 肩 (三角筋)
レベル 1	つかまり スクワット 	仰向けで 膝の曲げ伸ばし 	立った姿勢で前後足 振り 	座って背中を丸めて 伸ばす 	椅子に座ってかか との上げ下げ 	手合わせ左右 	片手ペットボトル 上げ下げ 	ペットボトルを もって座って肘 曲げ伸ばし 	座って肘伸ばし 	ペットボトルで 両手引き上げ 
レベル 2	椅子スクワット 	椅子に座って 膝の曲げ伸ばし 	両脚お尻上げ下げ 	脚上げ姿勢で背中を 丸めて戻す 	椅子につかまって かかとの上げ下げ 	壁で腕立て伏せ 	片手ペットボトル 上げ下げ 	ペットボトルを もって座って肘 曲げ伸ばし 	立って肘伸ばし 	ペットボトルで 両手横あげ 
レベル 3	自体重スクワット 	椅子に座って 膝の曲げ伸ばし 	片脚お尻上げ下げ 	仰向け姿勢で背中を 丸めて戻す 	椅子につかまって かかとの上げ下げ 	膝つき腕立て伏せ 	片手ペットボトル 上げ下げ 	ペットボトルを もって立って肘 曲げ伸ばし 	立って肘伸ばし 	ペットボトルで 腕の押し上げ 
補足 ・ オプシ ョン	膝に不安のある方 は、しゃがむ深さを 浅くしましょう。	レベル2とレベル3 は、同じ種目です。 足首を曲げて行 うと、脛の前側（前脛 骨筋）のトレーニ ングにもなります。 （転倒予防効果）	レベル1と3の種目 で足首を曲げて行 うと、脛の前側（前脛 骨筋）のトレーニ ングにもなります。 （転倒予防効果）		レベル2と レベル3は、同じ 種目です。		レベル1から レベル3まで、 同じ種目です。 （ペットボトルの 重さで調整しま しょう）	レベル1と レベル2は、 同じ種目です。 （ペットボトル の重さで調整し ましょう）	レベル2と レベル3は、同じ 種目です。 （ペットボトル の重さで調整し ましょう）	

作成：日本医師会「運動・健康スポーツ医学委員会」・NPO 法人日本健康運動指導士会

テーブルつかまりスクワット

- ・安定したテーブルにつかまりながら椅子から立ち上がって座る動作を繰り返します。
- ・体力や体調に合わせて、8～10回×1～3セットを1～2日空けて週2～3回行いましょう。



留意点

息を止めず、ゆったりと呼吸しながら（目安：上げる動作で息を吐き、下ろす動作で息を吸いましょう）、上げる動作と下ろす動作をそれぞれ2～4秒の一定の速度で行います。

テーブルや椅子は車輪が付いていない安定したものを使用し、無理のない負荷、速度、可動範囲で行い、一定の姿勢が維持できなくなったり、痛みを感じた場合にはすぐに中止しましょう。

転倒の不安のある方は補助者を伴いましょう。

資料提供：NPO法人日本健康運動指導士会

作成協力：東海大学健康学部健康マネジメント学科 教授 有賀誠司

椅子スクワット

- ・椅子に座った姿勢から、ゆっくりと立ち上がり、しゃがむ動作を繰り返します。
- ・体力や体調に合わせて、8～10回×1～3セットを1～2日空けて週2～3回行いましょう。



留意点

息を止めず、ゆったりと呼吸しながら（目安：上げる動作で息を吐き、下ろす動作で息を吸いましょう）、上げる動作と下ろす動作をそれぞれ2～4秒の一定の速度で行います。

無理のない負荷、速度、可動範囲で行い、一定の姿勢が維持できなくなったり、痛みを感じた場合にはすぐに中止しましょう。

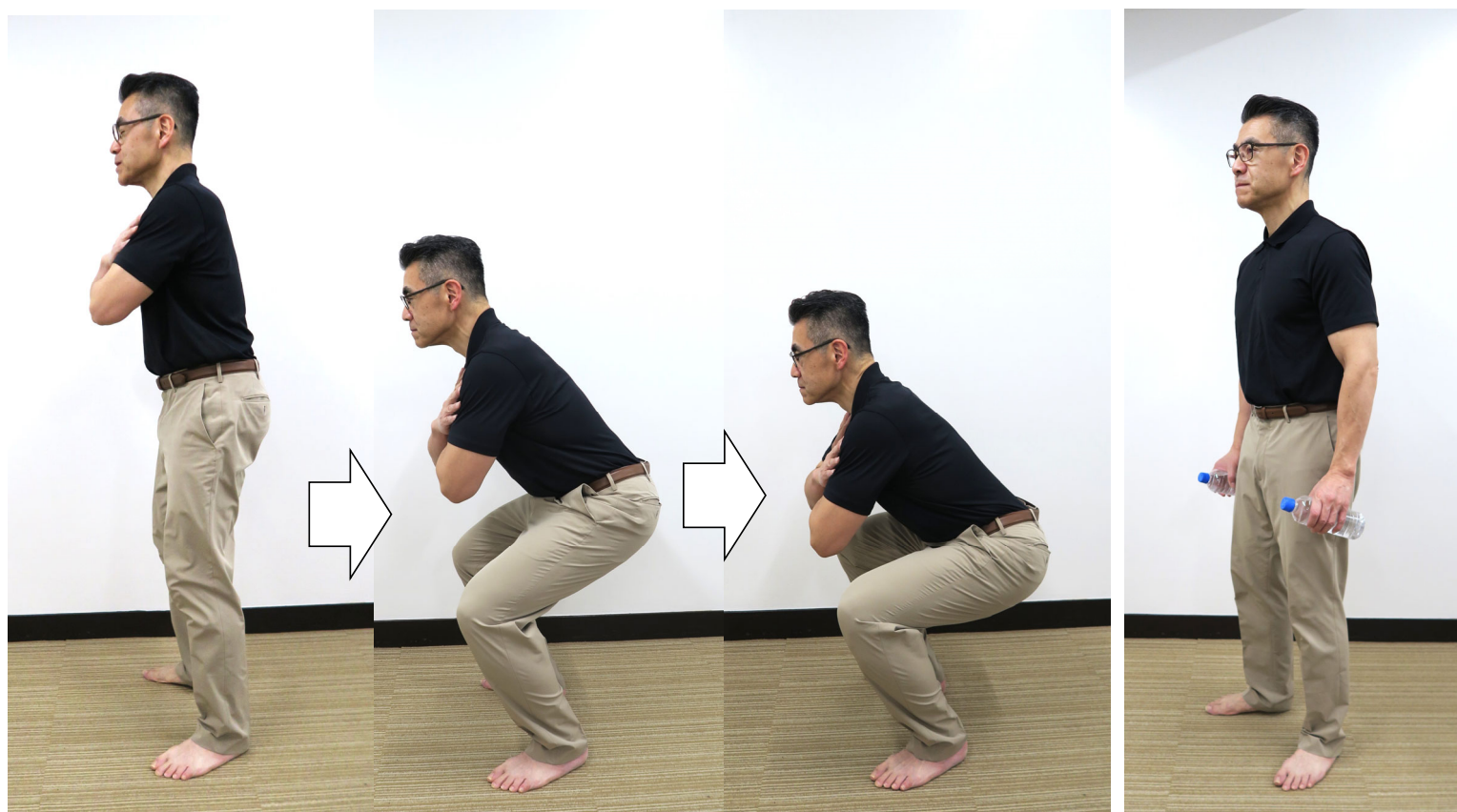
椅子は車輪の付いていない安定したものを使用しましょう。

資料提供：NPO法人日本健康運動指導士会

作成協力：東海大学健康学部健康マネジメント学科 教授 有賀誠司

自体重スクワット

- ・立った姿勢から、ゆっくりとしゃがみ、立ち上がる動作を繰り返します。
- ・体力や体調に合わせて、8～10回×1～3セットを1～2日空けて週2～3回行いましょう。



ペットボトルあり

留意点

息を止めず、ゆったりと呼吸しながら（目安：上げる動作で息を吐き、下ろす動作で息を吸いましょう）、上げる動作と下ろす動作をそれぞれ2～4秒の一定の速度で行います。

無理のない負荷、速度、可動範囲で行い、一定の姿勢が維持できなくなったり、痛みを感じた場合にはすぐに中止しましょう。

少し楽に感じる場合は、両手に同じ重さのペットボトルなどを持ってやってみましょう。

資料提供：NPO法人日本健康運動指導士会

作成協力：東海大学健康学部健康マネジメント学科 教授 有賀誠司

【膝に不安のある方】**自重スクワット（半分・1/4しゃがみこみ）**

- ・立った姿勢から、無理のない深さ（写真②1/4又は写真③半分）までゆっくりとしゃがみ、立ち上がる動作を繰り返します。
- ・体力や体調に合わせて、8～10回×1～3セットを1～2日空けて週2～3回行いましょう。



写真① 立った姿勢

写真② 1/4

写真③ 半分

留意点

- ①息を止めず、ゆったりと呼吸しながら（目安：上げる動作で息を吐き、下ろす動作で息を吸いましょう）、上げる動作と下ろす動作をそれぞれ2～4秒の一定の速度で行います。
- ②無理のない負荷、速度、可動範囲で行い、一定の姿勢が維持できなくなったり、痛みを感じた場合にはすぐに中止しましょう。
- ③少し楽に感じる場合は、両手に同じ重さのペットボトルなどを持って行いましょう。

仰向けで片脚の膝の曲げ伸ばし

- ・ 仰向けの姿勢から片方の膝を曲げ（90度くらい）、曲げた膝が下がらないようにしながら、お尻は床やベッドにつけたまま膝を伸ばし、戻す動作を繰り返し、体力や体調に合わせて、8～10回×1～3セットを1～2日空けて週2～3回行いましょう。
- ・ 膝を伸ばす時に、足首を曲げて行くと脛の筋肉（前脛骨筋）もトレーニングすることができます（転倒予防効果）



留意点

息を止めず、ゆったりと呼吸しながら（目安：上げる動作で息を吐き、下ろす動作で息を吸いましょう）、上げる動作と下ろす動作をそれぞれ2～4秒の一定の速度で行います。

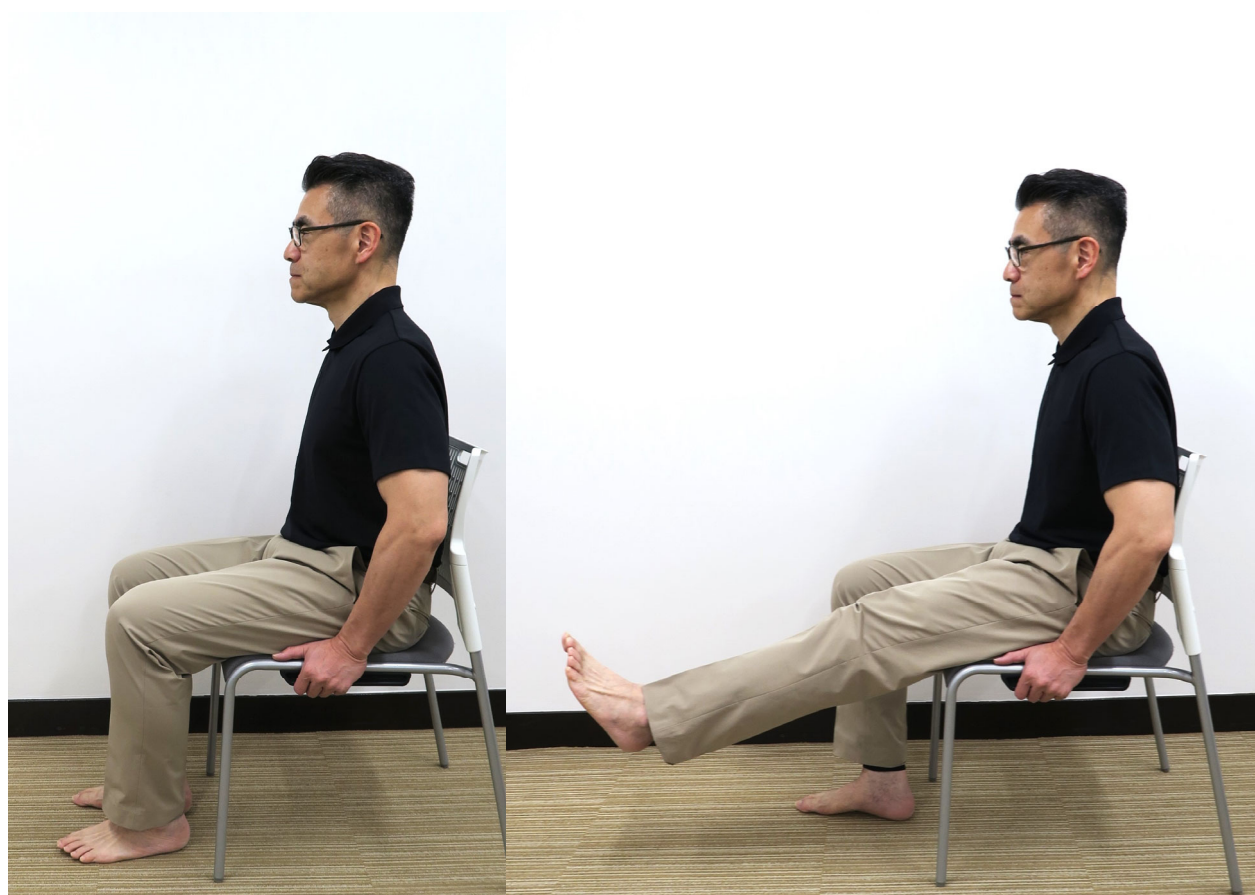
無理のない負荷、速度、可動範囲で行い、一定の姿勢が維持できなくなったり、痛みを感じた場合にはすぐに中止しましょう。

資料提供：NPO法人日本健康運動指導士会

作成協力：東海大学健康学部健康マネジメント学科 教授 有賀誠司

椅子に座って膝の曲げ伸ばし

- ・椅子に座った姿勢で片方の膝をゆっくり伸ばして、ゆっくり曲げる動作を繰り返しましょう。
- ・椅子から落ちないように気をつけましょう。
- ・体力や体調に合わせて、8～10回×1～3セットを1～2日空けて週2～3回行いましょう。
- ・膝を伸ばす時に、足首を曲げて行くと脛の筋肉（前脛骨筋）もトレーニングすることが出来ます（転倒予防効果）



留意点

息を止めず、ゆったりと呼吸しながら（目安：上げる動作で息を吐き、下ろす動作で息を吸いましょう）、上げる動作と下ろす動作をそれぞれ2～4秒の一定の速度で行います。

無理のない負荷、速度、可動範囲で行い、一定の姿勢が維持できなくなったり、痛みを感じた場合にはすぐに中止しましょう。

資料提供：NPO法人日本健康運動指導士会

作成協力：東海大学健康学部健康マネジメント学科 教授 有賀誠司

立った姿勢で前後脚振り

- ・立った姿勢で片手で椅子の背もたれをつかみ、つかんだ手の反対の脚を下の写真くらいの幅で前後にゆっくり振ります。足を後ろに振るときには、お尻の筋肉を使っていることを意識します。
- ・体力や体調に合わせて、8～10回×1～3セットを1～2日空けて週2～3回行いましょう。
- ・脚を前後に振る際、足首を曲げながら行くと脛の筋肉（前脛骨筋）もトレーニングすることができます。（転倒予防効果）



留意点

息を止めず、ゆったりと呼吸しながら（目安：後ろに振る動作で息を吐き、前に振る動作で息を吸いましょう）、前に振る動作と後ろに振る動作をそれぞれ2～3秒の一定の速度で行います。

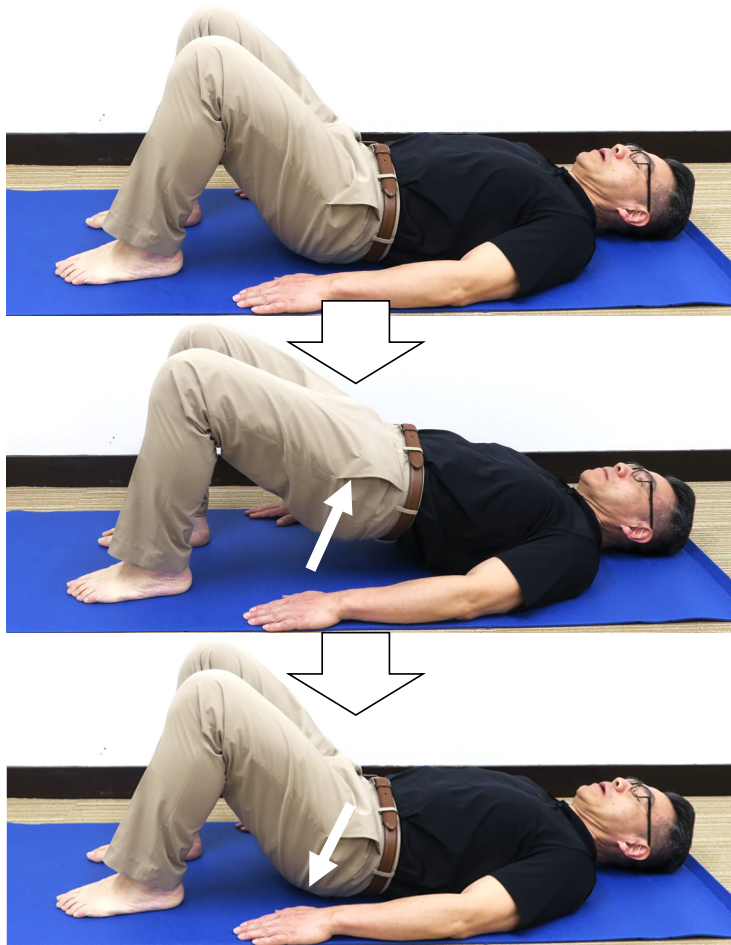
無理のない負荷、速度、可動範囲で行い、一定の姿勢が維持できなくなったり、痛みを感じた場合にはすぐに中止しましょう。

資料提供：NPO法人日本健康運動指導士会

作成協力：東海大学健康学部健康マネジメント学科 教授 有賀誠司

仰向けで両脚お尻上げ下げ

- ・仰向けになり、手のひらを下にしてお尻の横に置き、両膝を立てた姿勢からお尻をゆっくりと上げて下ろす動作を繰り返します。
- ・体力や体調に合わせて、8～10回×1～3セットを1～2日空けて週2～3回行いましょう。



留意点

息を止めず、ゆったりと呼吸しながら（目安：お尻を上げる動作で息を吐き、お尻を下ろす動作で息を吸いましょう）、上げる動作と下ろす動作は、ともに2～3秒の一定の速度で行います。

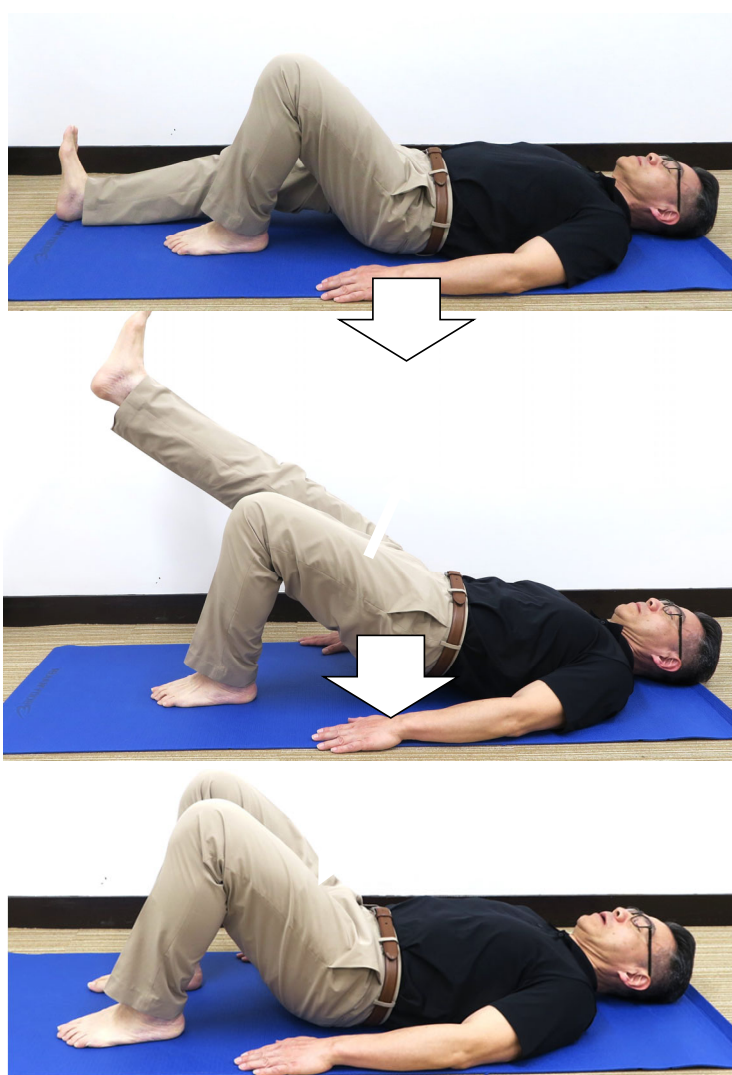
お尻を上げ過ぎないように（お腹が平らになるくらい）、無理のない速度、可動範囲で行い、姿勢が維持できなくなったり、痛みを感じた場合には直ぐに中止しましょう。

資料提供：NPO法人日本健康運動指導士会

作成協力：東海大学健康学部健康マネジメント学科 教授 有賀誠司

仰向けで片脚お尻上げ下げ

- ・床やマットに仰向けになり、手のひらを下にしてお尻の横に置き、片脚の膝を立てた姿勢からお尻をゆっくり上げて下ろす動作をくりかえします。
- ・体力や体調に合わせて、8～10回×1～3セットを1～2日空けて週2～3回行いましょう。
- ・膝を伸ばす時に、足首を曲げて行くと脛の筋肉（前脛骨筋）もトレーニングすることが出来ます（転倒予防効果）



留意点

息を止めず、ゆったりと呼吸しながら（目安：お尻を上げる動作で息を吐き、お尻を下ろす動作で息を吸いましょう）、上げる動作と下ろす動作は、ともに2～3秒の一定の速度で行いましょう。

お尻を上げ過ぎないように（お腹が平らになるくらい）、無理のない速度、可動範囲で行いましょう。姿勢が維持できなくなったり、痛みを感じた場合には直ぐに中止しましょう。

資料提供：NPO法人日本健康運動指導士会

作成協力：東海大学健康学部健康マネジメント学科 教授 有賀誠司

座って背中を丸めて伸ばす

- ・椅子にすわって背もたれによりかかったまま、背中を丸めて伸ばす動作をくりかえします。
- ・体力や体調に合わせて、8～10回×1～3セットを1～2日空けて週2～3回行いましょう。



留意点

息を止めず、ゆったりと呼吸しながら、3～4秒かけて背中を丸め、3～4秒かけて背中を伸ばす動作を一定の速度で行いましょう。

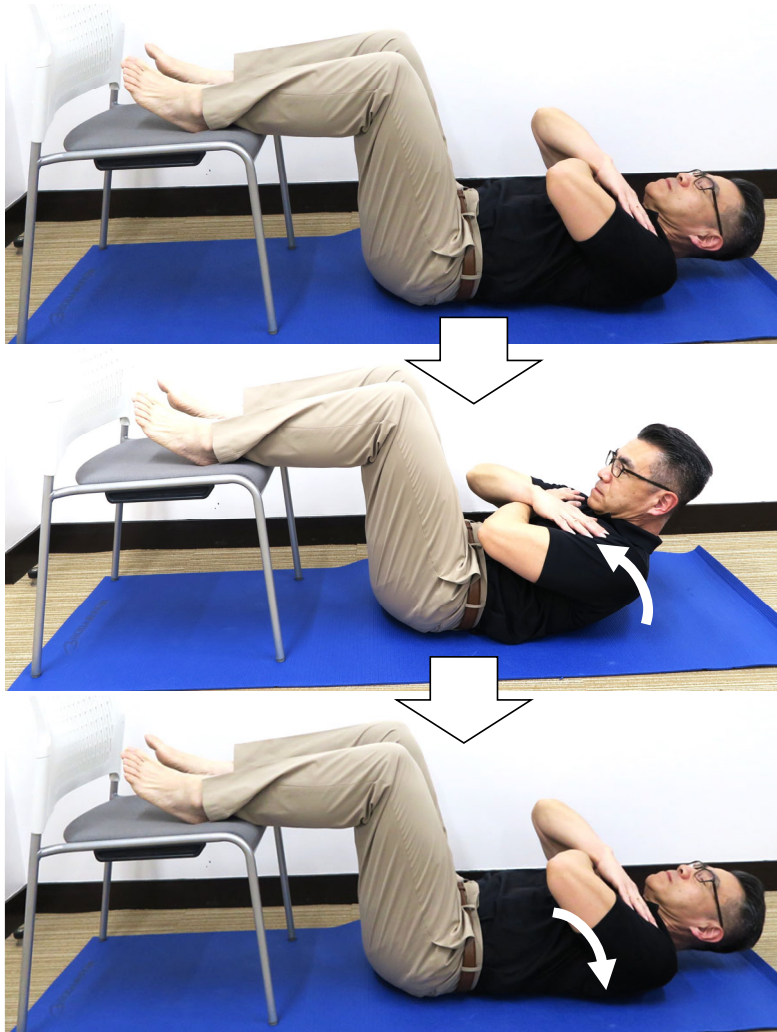
無理のない可動範囲、速度で行い、一定の姿勢が維持できなくなったり、痛みを感じた場合は直ぐに中止しましょう。

資料提供：NPO法人日本健康運動指導士会

作成協力：東海大学健康学部健康マネジメント学科 教授 有賀誠司

脚上げ姿勢で背中を丸めて戻す

- ・床やマットに仰向けになり、固定された台や椅子の座面に両足をのせ（膝の角度は90度くらい。床から腰が浮かないよう注意）、背中を丸めて戻す動作をくりかえします。
- ・体力や体調に合わせて、8～10回×1～3セットを1～2日空けて週2～3回行いましょう。



留意点

息を止めず、ゆったりと呼吸しながら、3～4秒かけて背中を丸め、3～4秒かけて背中を戻す動作を一定の速度で行いましょう。

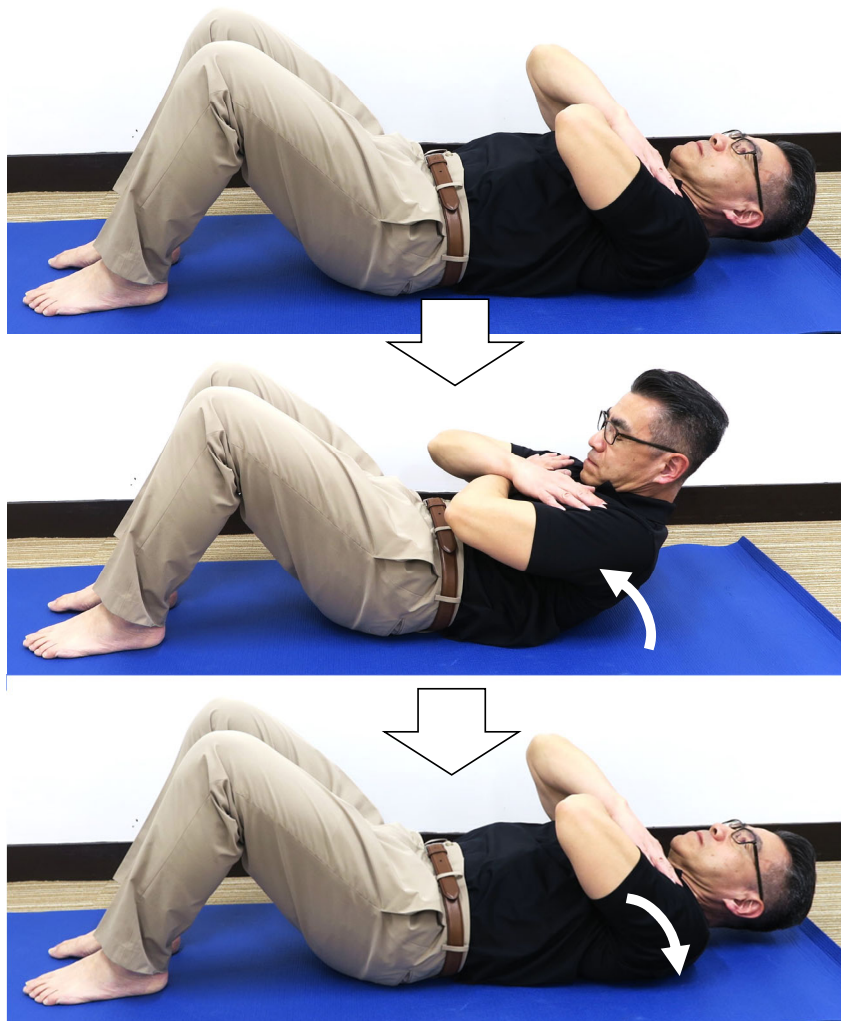
首に負担がかからないよう、無理のない可動範囲、速度で行い、一定の姿勢が維持できなくなったり、痛みを感じた場合は直ぐに中止しましょう。

資料提供：NPO法人日本健康運動指導士会

作成協力：東海大学健康学部健康マネジメント学科 教授 有賀誠司

膝立て姿勢で背中を丸めて戻す

- ・床やマットに仰向けになり、両ひざを立てた姿勢で（膝の角度は90度くらい）、背中を丸めて戻す動作をくりかえしましょう。
- ・体力や体調に合わせて、8～10回×1～3セットを1～2日空けて週2～3回行いましょう。



留意点

息を止めず、ゆったりと呼吸しながら、3～4秒かけて背中を丸め、3～4秒かけて背中を戻す動作を一定の速度で行いましょう。

首に負担がかからないよう、無理のない可動範囲、速度で行い、一定の姿勢が維持できなくなったり、痛みを感じた場合は直ぐに中止しましょう。

資料提供：NPO法人日本健康運動指導士会

作成協力：東海大学健康学部健康マネジメント学科 教授 有賀誠司

椅子に座ってかかとの上げ下げ

- ・椅子に座り、膝を約90度にして、太ももの膝より手のひらを当て、かかとを上げ下げします。
- ・体力や体調に合わせて、8～10回×1～3セットを1～2日空けて週2～3回行いましょう。



留意点

初めてトレーニングを行う際は8回程度1セットから始めましょう。

息を止めず、ゆったりと呼吸しながら、かかとを1～2秒かけて上げ、1～2秒で下げる動作を一定の速度で行います。

無理のない可動範囲、速度で行い、一定の姿勢が維持できなくなったり、痛みを感じた場合は直ぐに中止しましょう。

資料提供：NPO法人日本健康運動指導士会

作成協力：東海大学健康学部健康マネジメント学科 教授 有賀誠司

椅子につかまってかかとの上げ下げ

- ・立った姿勢で椅子の背もたれ等につかまり、ひざを伸ばしたまま、かかとを上げ下げします。
- ・体力や体調に合わせて、8～10回×1～3セットを1～2日空けて週2～3回行いましょう。



留意点

初めてトレーニングを行う際は8回程度1セットから始めましょう。

息を止めず、ゆったりと呼吸しながら行いましょう。

かかとを1～2秒かけて上げ、1～2秒で下げる動作を一定の速度で行いましょう。

無理のない可動範囲、速度で行い、一定の姿勢が維持できなくなったり、痛みを感じた場合は直ぐに中止しましょう。

資料提供：NPO法人日本健康運動指導士会

作成協力：東海大学健康学部健康マネジメント学科 教授 有賀誠司

椅子に座って手合わせ左右

- ・椅子に座り、手の平を胸の前で合わせて、手のひらに軽く力を入れながら、左右に往復させます。
- ・体力や体調に合わせて、8～10回×1～3セットを1～2日空けて週2～3回行いましょう。



留意点

顔と体は正面を向いたまま、息を止めず、ゆったりと呼吸しながら手を合わせ、1方向3秒程度の一定速度で往復させましょう。

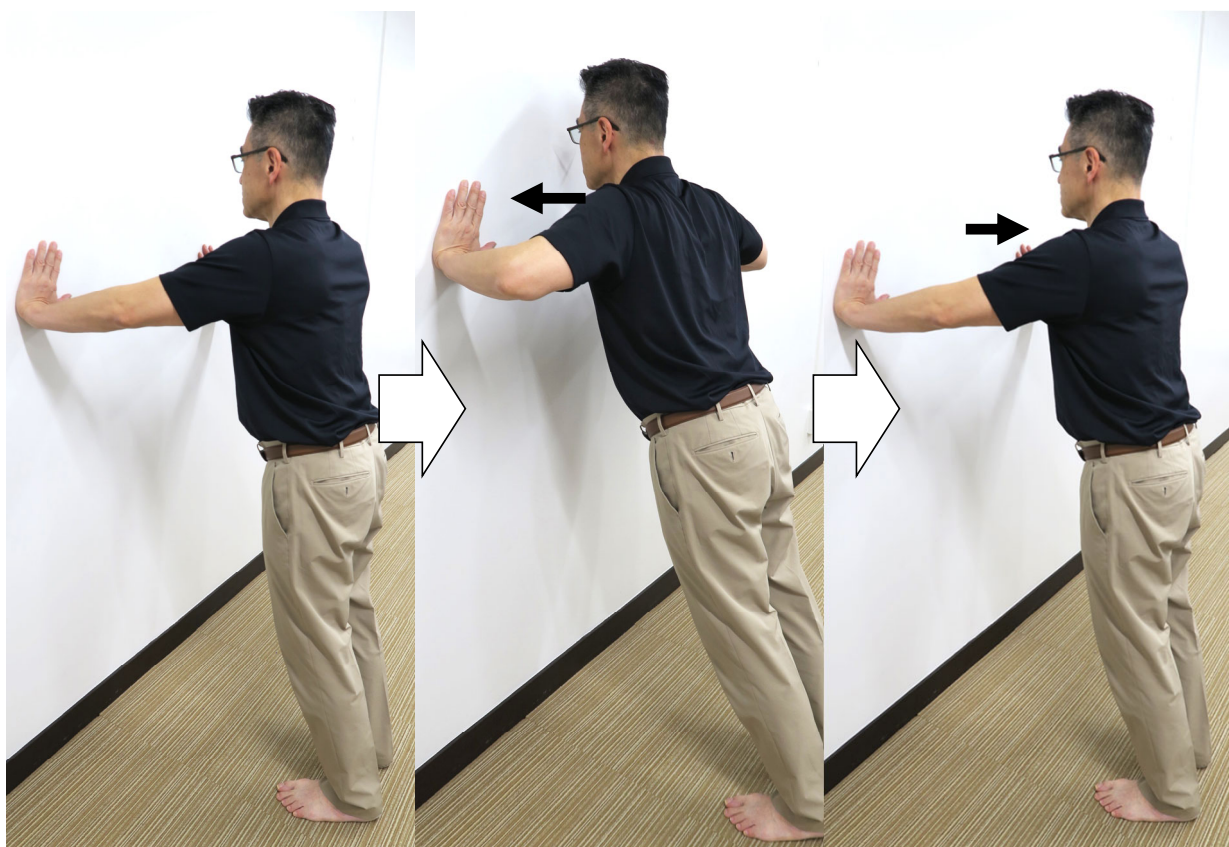
無理のない可動範囲、速度で行い、一定の姿勢が維持できなくなったり、痛みを感じた場合は直ぐに中止しましょう。

資料提供：NPO法人日本健康運動指導士会

作成協力：東海大学健康学部健康マネジメント学科 教授 有賀誠司

壁で腕立て伏せ

- ・ 壁に両手の平を肩幅くらいでつき、腕立て伏せを行います。
- ・ 体力や体調に合わせて、8～10回×1～3セットを1～2日空けて週2～3回行いましょう。



留意点

息を止めず、ゆったりと呼吸しながら行い、肘を曲げる動作と伸ばす動作をそれぞれ2～4秒の一定の速度で行います。

しっかりとした壁で無理のない可動範囲、速度で行い、肘を伸ばすときは、肘に負担がかからないよう、伸ばし過ぎないようにしましょう。

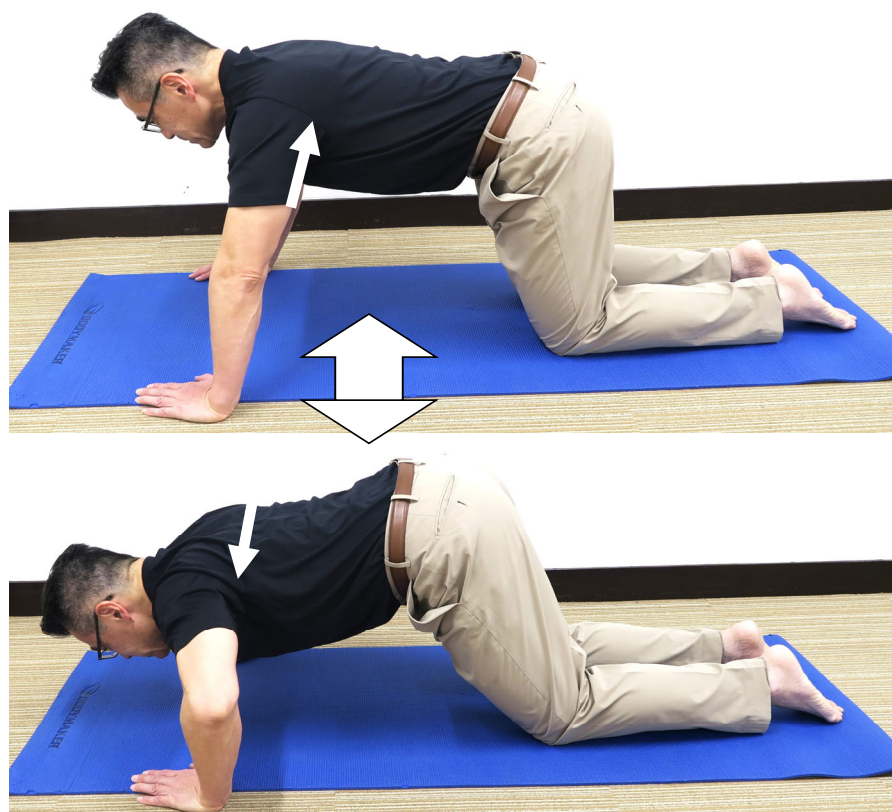
一定の姿勢が維持できなくなったり、痛みを感じた場合は直ぐに中止しましょう。

資料提供：NPO法人日本健康運動指導士会

作成協力：東海大学健康学部健康マネジメント学科 教授 有賀誠司

膝つき腕立て伏せ

- ・両ひざを床につけて、肩幅よりやや広めの幅で床に手をつき、腕立て伏せを行います。
- ・体力や体調に合わせて、8～10回×1～3セットを1～2日空けて週2～3回行いましょう。



留意点

息を止めず、ゆったりと呼吸しながら行い、肘を曲げる動作と伸ばす動作をそれぞれ2～4秒の一定の速度で行いましょう。

肘を伸ばすときは、肘に負担がかからないよう、勢いよく伸ばし過ぎないようにしましょう。

滑らない床の上で、無理のない可動範囲、速度で行い、一定の姿勢が維持できなくなったり、痛みを感じた場合は直ぐに中止しましょう。

資料提供：NPO法人日本健康運動指導士会

作成協力：東海大学健康学部健康マネジメント学科 教授 有賀誠司

片手ペットボトル上げ下げ

- ・片手をテーブルにつけて、もう片方の手にペットボトルを持ちます。下の写真のように背すじを伸ばし、腰が曲がらないようにしながら、ペットボトルの手を体の横に引き上げ、下に下ろす動作を繰り返します。
- ・体力や体調に合わせて、8～10回×1～3セットを1～2日空けて週2～3回行いましょう。



留意点

背中や腰が丸まったり、反り過ぎたりしないよう、ペットボトルを引き上げるときは、からだがねじれないよう、背中と腰は平らにしたまま行います。

息を止めず、ゆったりと呼吸しながら3～4秒で上げて3～4秒で下ろし、一定の速度で行いましょう。

無理のない可動範囲、速度で行い、一定の姿勢が維持できなくなったり、痛みを感じた場合は直ぐに中止しましょう。

資料提供：NPO法人日本健康運動指導士会

作成協力：東海大学健康学部健康マネジメント学科 教授 有賀誠司

座ってペットボトルをもって肘曲げ伸ばし

- ・椅子に座ってペットボトルを両手に持ち、両肘を同時に曲げ伸ばします。
- ・体力や体調に合わせて、8～10回×1～3セットを1～2日空けて週2～3回行いましょう。



留意点

背中や腰が丸まったり、反り過ぎたりしないようにします。肘を曲げ伸ばしするときは、出来るだけ肘が前後に動かないように、3～4秒で肘を曲げ3～4秒で伸ばして、一定の速度で行います。

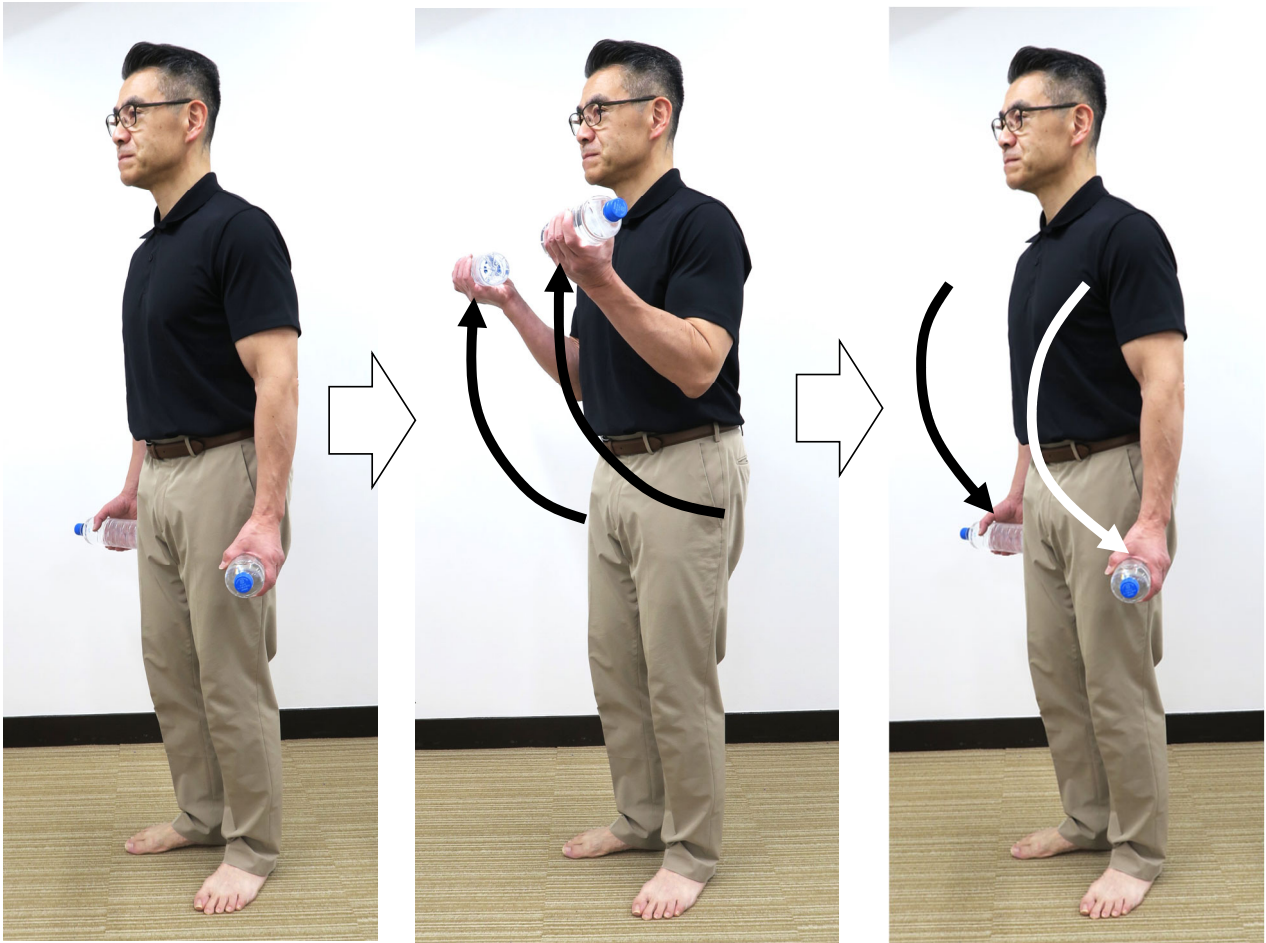
息を止めず、肘を曲げる際に息を吐き、伸ばす際に息を吸うように、ゆったりと呼吸しながら、無理のない可動範囲、速度で行い、一定の姿勢が維持できなくなったり、痛みを感じた場合は直ぐに中止しましょう。

資料提供：NPO法人日本健康運動指導士会

作成協力：東海大学健康学部健康マネジメント学科 教授 有賀誠司

立ってペットボトルをもって肘曲げ伸ばし（バランスも）

- ・立った姿勢でペットボトルを両手に持ち、両肘を同時に曲げ伸ばします。
- ・体力や体調に合わせて、8～10回×1～3セットを1～2日空けて週2～3回行いましょう。

**留意点**

背中や腰が丸まったり、反り過ぎたりしないようにします。肘を曲げ伸ばしするときは、出来るだけ肘が前後に動かないように、3～4秒で肘を曲げ3～4秒で伸ばして、一定の速度で行います。

息を止めず、肘を曲げる際に息を吐き、伸ばす際に息を吸うように、ゆったりと呼吸しながら無理のない可動範囲、速度で行い、一定の姿勢が維持できなくなったり、痛みを感じた場合は直ぐに中止しましょう。

資料提供：NPO法人日本健康運動指導士会

作成協力：東海大学健康学部健康マネジメント学科 教授 有賀誠司

座ってペットボトルをもって肘伸ばし

- ・椅子に座ってペットボトルを両手に持ち、背中が丸まらないようにしながら、少し前かがみになります。両肘を同時に伸ばしてか戻す動作を繰り返します。
- ・体力や体調に合わせて、8～10回×1～3セットを1～2日空けて週2～3回行いましょう。



留意点

背中や腰が丸まったり、反り過ぎたりしないようにします。肘を曲げ伸ばしするときは、出来るだけ肘の位置は動かないよう、3～4秒で曲げ、3～4秒で伸ばし、一定の速度で行います。

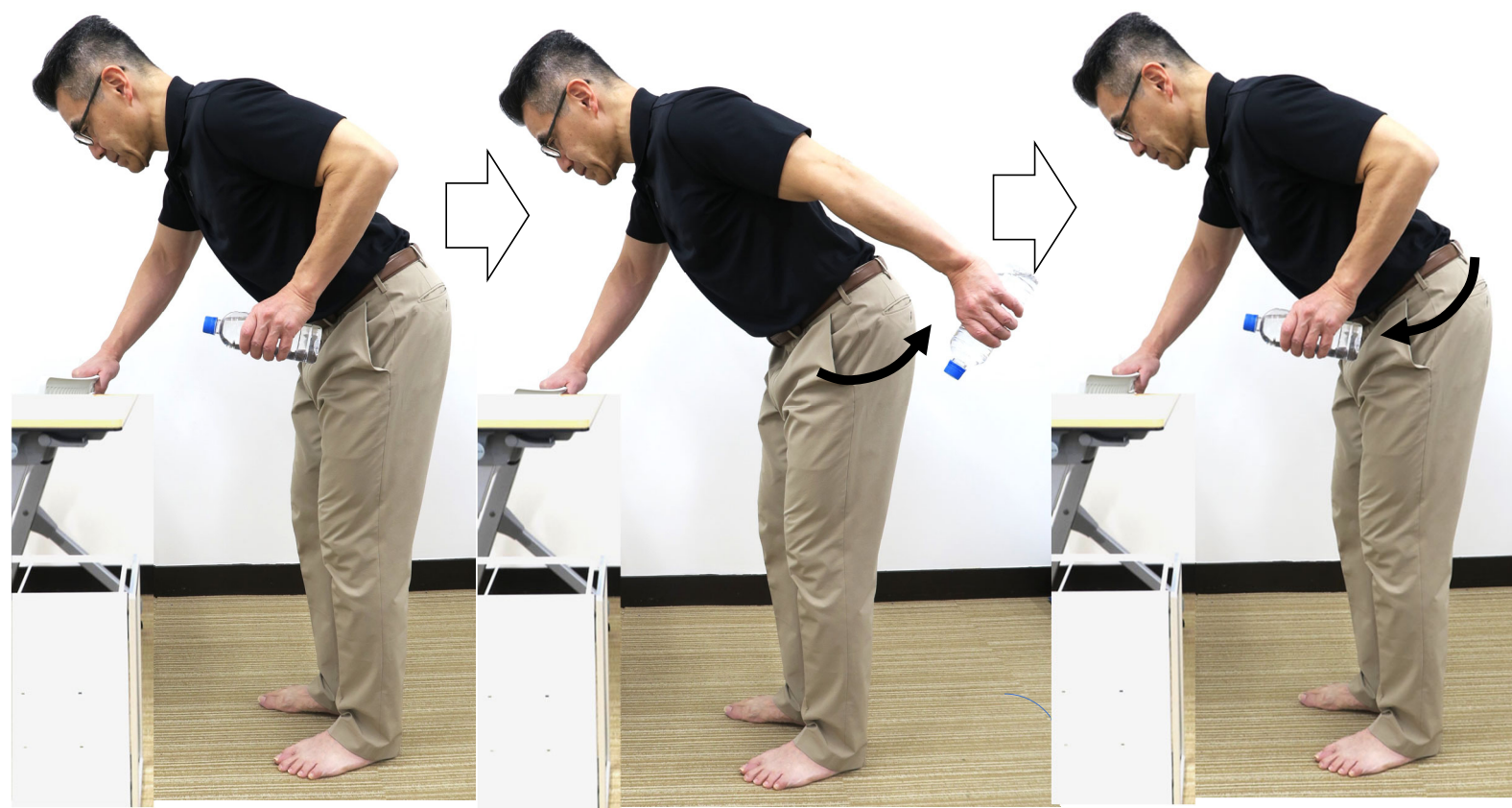
息を止めず、肘を伸ばすときに息を吐き、肘を戻すときに息を吸うように、ゆったりと呼吸しながら、無理のない可動範囲、速度で行い、一定の姿勢が維持できなくなったり、痛みを感じた場合は直ぐに中止しましょう。

資料提供：NPO法人日本健康運動指導士会

作成協力：東海大学健康学部健康マネジメント学科 教授 有賀誠司

立ってペットボトルをもって肘伸ばし

- ・片手をテーブルについて、もう片方の手にペットボトルを持ちます。下の写真のように背筋を伸ばし、ペットボトルの手を体の横に引き上げてから肘を曲げ伸ばし、戻す動作を繰り返します。
- ・体力や体調に合わせて、8～10回×1～3セットを1～2日空けて週2～3回行いましょう。



留意点

背中や腰が丸まったり、反り過ぎたりしないようにしながら、肘を曲げ伸ばしするときは、出来るだけ肘の位置は動かないよう、3～4秒で曲げ、3～4秒で伸ばし、一定の速度で行います。

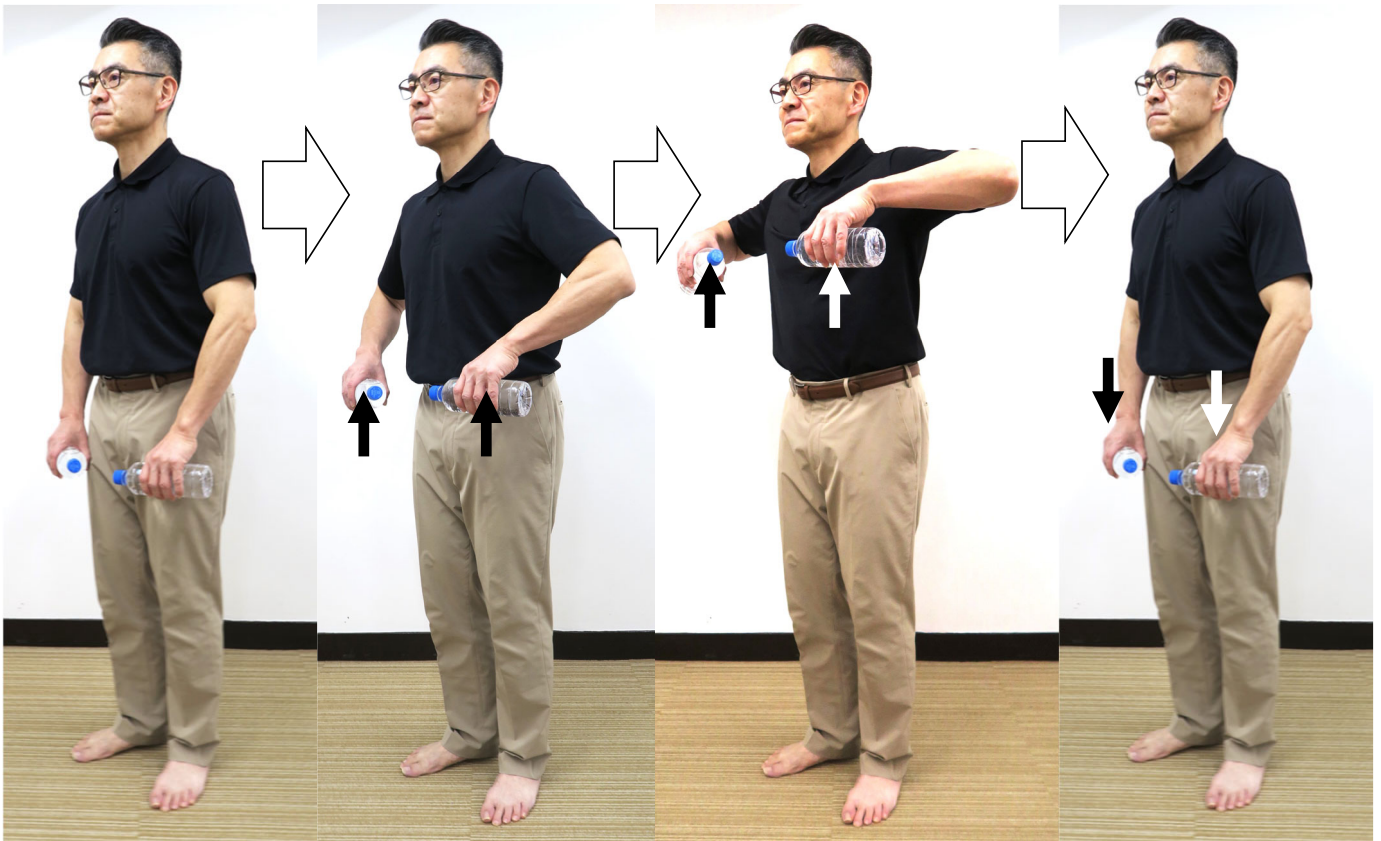
息を止めず、肘を伸ばすときに息を吐き、肘を戻すときに息を吸うように、ゆったりと呼吸しながら、無理のない可動範囲、速度で行い、一定の姿勢が維持できなくなったり、痛みを感じた場合は直ぐに中止しましょう。

資料提供：NPO法人日本健康運動指導士会

作成協力：東海大学健康学部健康マネジメント学科 教授 有賀誠司

立ち姿勢でペットボトルをもって腕の上げ下げ

- ・ 椅子に座ってペットボトルを両手に持ち、肘の角度を90度くらいにして、背中が丸まらないようにしながら、写真のように腕を横にあげます。
- ・ 体力や体調に合わせて、8～10回×1～3セットを1～2日空けて週2～3回行いましょう。



留意点

背中や腰が丸まったり、反り過ぎたりしないようにしながら、息を止めず、腕を上げるときに息を吐き、腕を下ろすときに息を吸うように、ゆっくりと呼吸し、3～4秒で上げ3～4秒で下げ、一定の速度で行います。

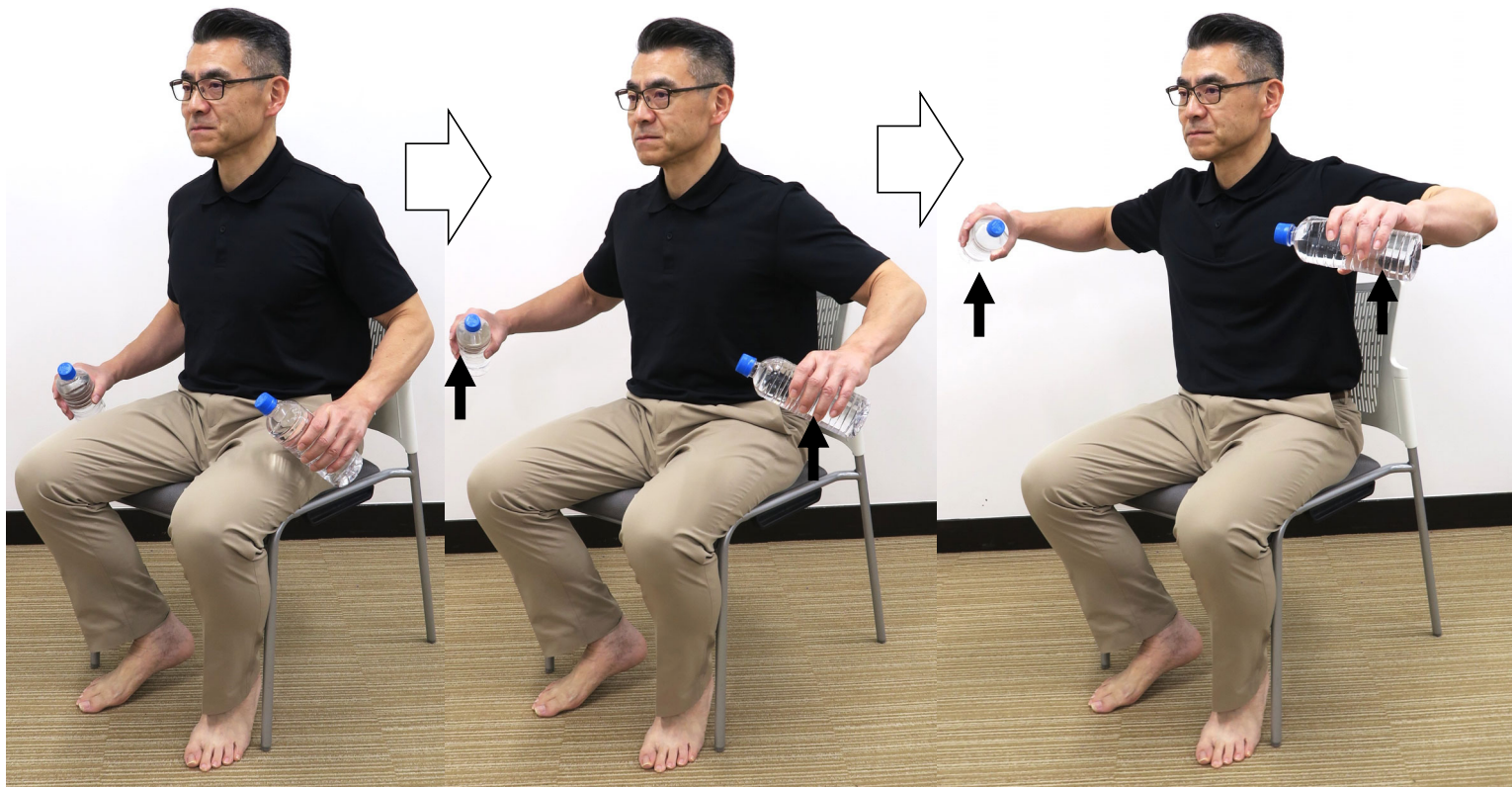
無理のない可動範囲、速度で行い、一定の姿勢が維持できなくなったり、痛みを感じた場合は直ぐに中止しましょう。

資料提供：NPO法人日本健康運動指導士会

作成協力：東海大学健康学部健康マネジメント学科 教授 有賀誠司

椅子に座ってペットボトルをもって腕の上げ下げ

- ・椅子に座ってペットボトルを両手に持ち、背中が丸まらないようにしながら、肩がすくまないよう、ゆっくり肘を張りながら腕を上げて、ゆっくり戻します。
- ・体力や体調に合わせて、8～10回×1～3セットを1～2日空けて週2～3回行いましょう。



留意点

肩をすくめないようにしながら、背中や腰が丸まったり、反ったりしないように行います。

息を止めず、腕を上げるときに息を吐き、腕をおろすときに息を吸うように、ゆっくりと呼吸しながら3～4秒で上げ、3～4秒で戻し、一定の速度で行いましょう。

肩に違和感が無ければ、前腕を肩の高さくらいまで上げてみましょう。

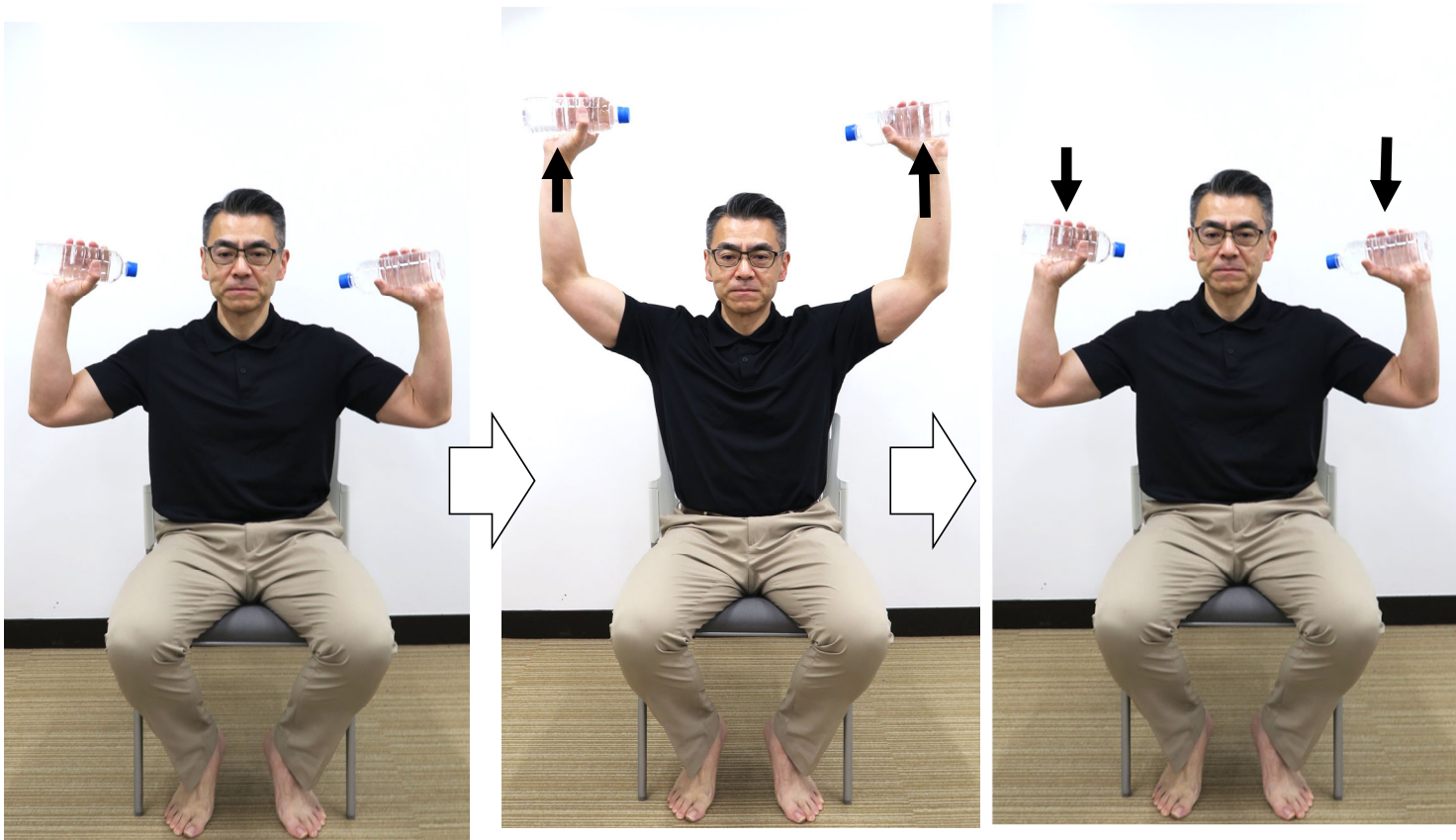
無理のない可動範囲、速度で行い、一定の姿勢が維持できなくなったり、痛みを感じた場合は直ぐに中止しましょう。

資料提供：NPO法人日本健康運動指導士会

作成協力：東海大学健康学部健康マネジメント学科 教授 有賀誠司

椅子に座ってペットボトルを持って腕の押し上げ

- ・椅子に座ってペットボトルを両手に持ち、両方のペットボトルを耳の高さくらいで保持してから、腕を上方向にゆっくり押し上げて、ゆっくり戻します。
- ・体力や体調に合わせて、8～10回×1～3セットを1～2日空けて週2～3回行いましょう。



留意点

背中や腰が丸まったり、反り過ぎたりしないようにしながら、息を止めず、腕を上げるときに息を吐き、腕をおろすときに息を吸うように、ゆったりと呼吸し、3～4秒で上げ、3～4秒で戻し、一定の速度で行いましょう。

押し上げた時に腕は伸ばし切らずに、肩がすくまない程度まで上げてます。

無理のない可動範囲、速度で行い、一定の姿勢が維持できなくなったり、痛みを感じた場合は直ぐに中止しましょう。

資料提供：NPO法人日本健康運動指導士会

作成協力：東海大学健康学部健康マネジメント学科 教授 有賀誠司