

自宅でできる簡単 筋力トレーニング

 (公財) 群馬県スポーツ協会

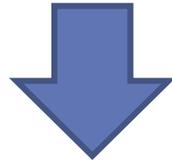
自宅で過ごす時間で身体を 引き締めよう！！

○新型コロナウイルス感染症により、
自宅で過ごす時間が大幅に“UP”

○体重が増えたなあ・・・

○お腹が出てきたなあ・・・

○ジムに行きたいけど感染の恐れが・・・



せっかくの時間に自宅でできる簡単エクササイズをしてみま
しょう！！！！

トレーニングの対象者

子どもからお年寄りまで幅広い年代層



家で過ごすちょっとした時間にやってみませんか？

トレーニングの効果的な流れ

○大きな筋肉があるところから鍛えると効果的！！

下半身→上半身→体幹の流れが“ベスト”

○一日に全てできない人は押す筋肉と引く筋肉を分けて鍛えるのでも効果的！！

例) 月曜日・水曜日：大腿四頭筋や上腕二頭筋といった身体
の前面の部分

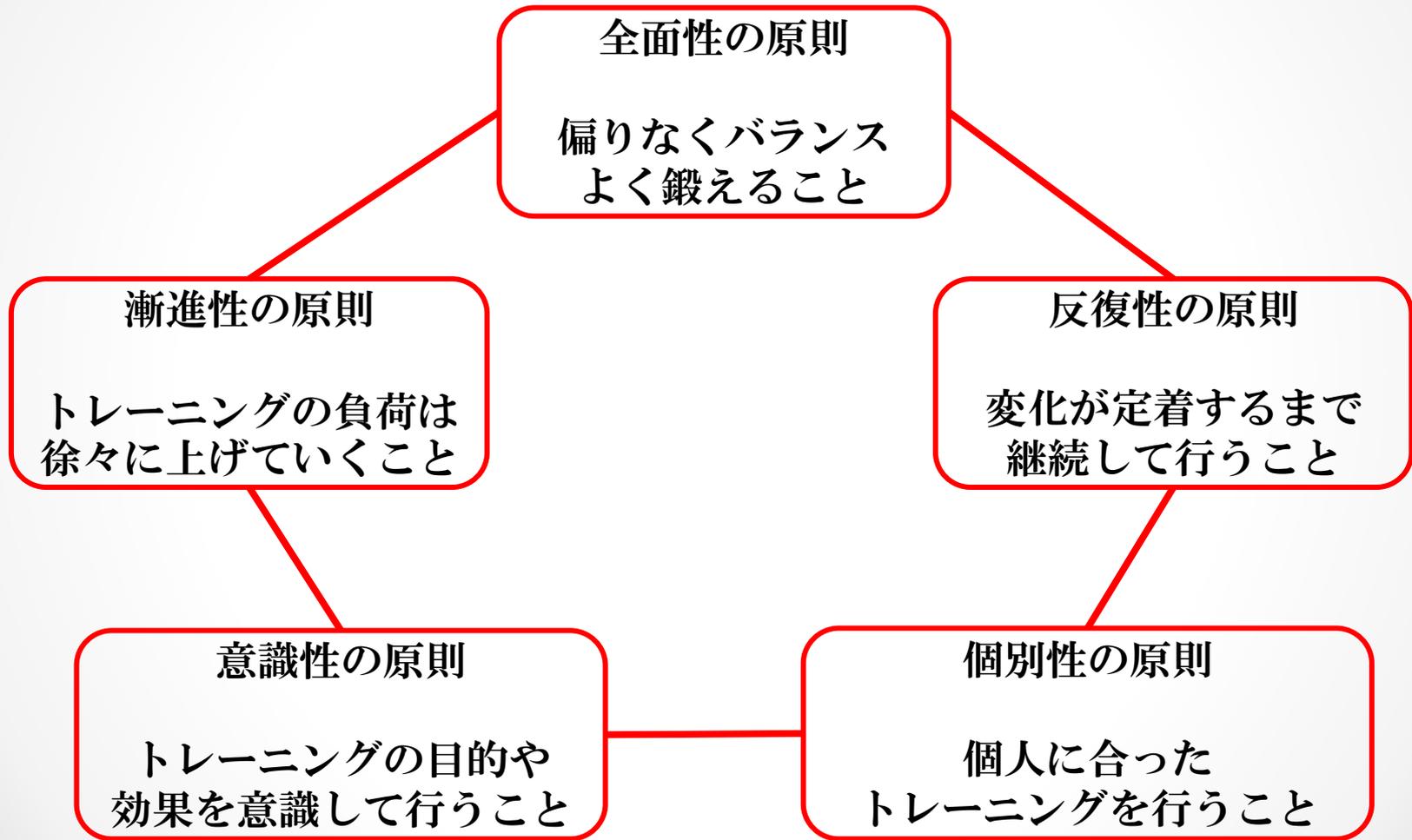
例) 金曜日・日曜日：大腿二頭筋や上腕三頭筋といった身体
の後面の部分



トレーニングの三大原理

- 過負荷の原理：トレーニングは日常生活以上の運動ストレスを体に与えなければならない。
- 特異性の原理：ある体力要素を鍛えるためには、それに見合ったトレーニングを行い、実施した部位・能力に効果が表れる。
- 可逆性の原理：トレーニングによって得た効果は永続的なものではなく、やめれば元に戻ってしまう。

トレーニングの五大原則



準備するもの

○動きやすい服装

○タオル、バスタオル2枚、ヨガマット(家があれば)

○飲み物

○500ml～2ℓペットボトル2本程度

◎密接・密閉空間での実施は控えましょう！

その前に！！ 本日の体調チェック！！

○熱はありませんか（37.5度以上）

○味覚・嗅覚に以上はありませんか？

○食欲低下・寝不足等ありませんか？

○身近な人で体調不良者は出ていませんか？

⇒上記全て問題なければ、トレーニングをしてみましょう！



○下半身編

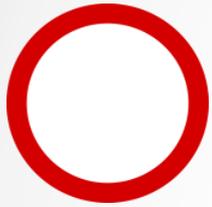
- 種 目：①スクワット
②ワイドスクワット
③レッグランジ
④バックキック
⑤レッグエクステンション
⑥カーフレイズ

回数・頻度：各種目15～20回

週2～3回を目安に1日2～3セット

※回数ができるようになったら増やしてもOK

①スクワット



②ワイドスクワット



③レッグランジ



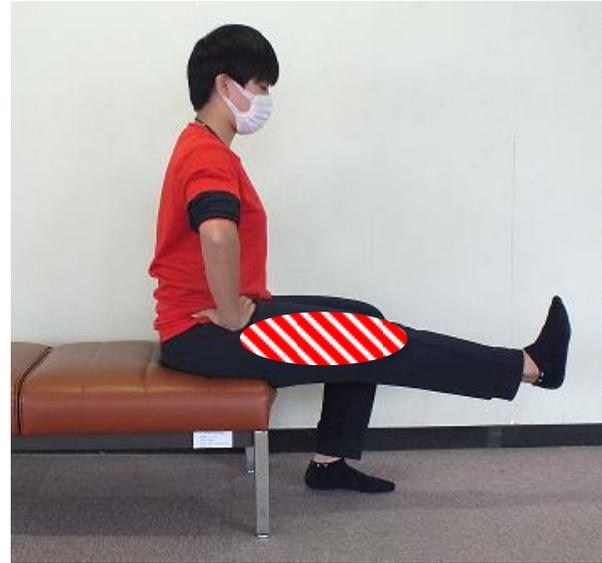
※左右交互に前に出す

④バックキック



よりお尻に効果的

⑤レッグエクステンション



※左右交互に前に伸ばす

⑥カーフレイズ



○上半身編

- 種 目：①プッシュアップ
②リバースプッシュアップ
③ペットボトルカール
④ペットボトル・トライセプスキックバック
⑤ペットボトルフレンチプレス

回数・頻度：各種目15～20回

週2～3回を目安に1日2～3セット

※回数ができるようになったら増やしてもOK

① プッシュアップ



胸の筋肉を
意識

初心者



上級者



②リバーस्पッシュアップ

初心者

上級者



③ ペットボトルカーラー



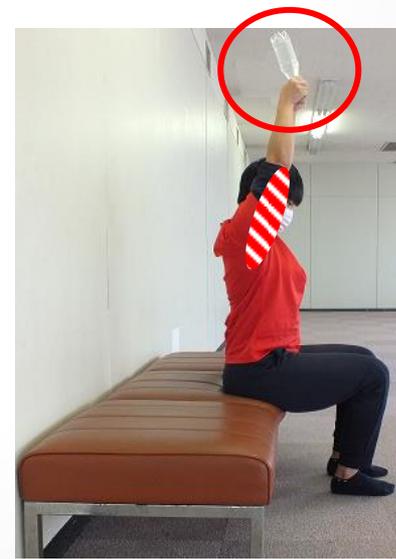
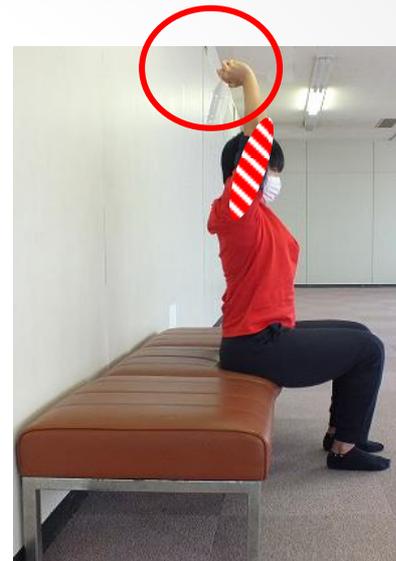
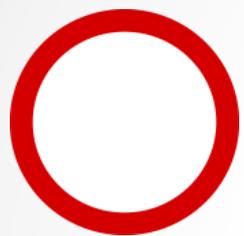
※左右交互に



④ ペットボトル・トライセプス キックバック



⑤ ペットボトルフレンチプレス



○体幹（全身運動含む）

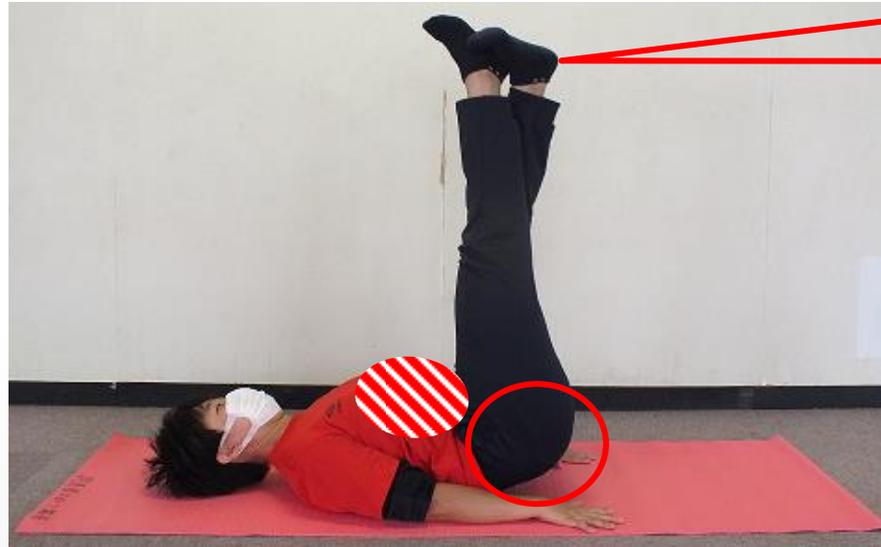
- 種目：①クランチ
②レッグレイズ
③ツイストクランチ
④V字クランチ
⑤ドローイン
⑥縄跳び（時間跳び）

回数・頻度：①～⑤は30回、⑥はMAX30分
週2～3回（①～⑤）、⑥は週1回～
※種目になれてきたら週での回数を増やす。
⑤は体調に合わせて増やしてOK

① クランチ



②レッグレイズ



まっすぐ上
にあげる

③ツイストクランチ



※左右交互に実施

④V字クランチ



⑤ ドローイン



骨盤の出っ張っている骨
より指2本内側を触る



息を吐いて触っている部分が
固くなっているか確認する



息を吐いて固くなるの
が分かりにくい人は手
を下に入れて押しつぶ
すイメージで

⑥縄跳び

○時間とび

○あやとび

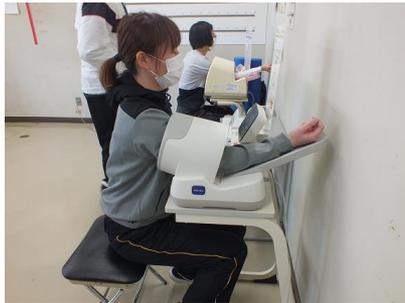
○うしろとび etc...

親子で楽しくたくさん跳ぼう！！



体力測定紹介

○体力測定・筋力測定・最大酸素摂取量測定等の測定を実施



⇒自分の体力・筋力等を測定したい方はぜひ一度お問い合わせを！！

【027-234-5555：競技スポーツ課宛】