

# 自宅で出来る運動メニュー 1

川崎市多摩スポーツセンタートレーニング室責任者長田です。

こんな時期だからこそ、皆さまに明るく・健やかに過ごしていただくため、自宅で簡単に出来る運動メニューをご紹介します。

皆さまが日々を過ごされる中で、健康習慣の助けとなれば幸いです。

**※無理をせず、ご自身の体力に合わせて行ってください。呼吸は止めないようにしましょう。**

1セット～3セットを目安に、行ってみてください！

**※すべてのメニューを行う必要はありません。**

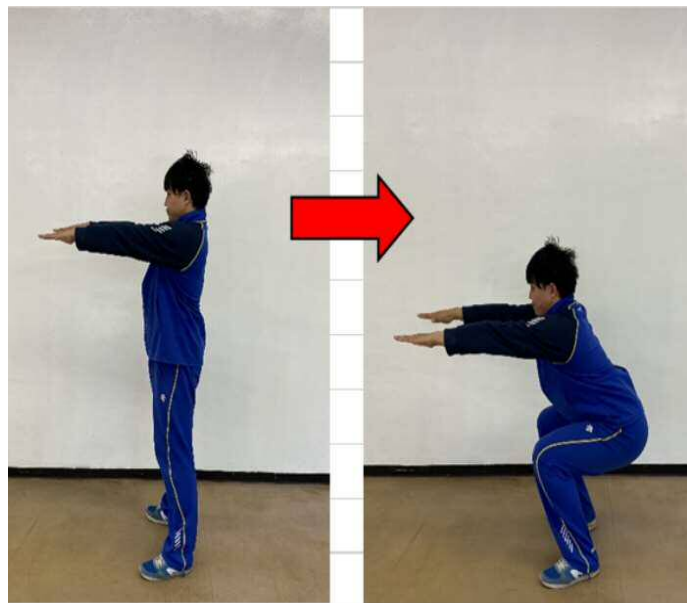
はじめはできる範囲で、慣れてきたら少しずつ増やしていきましょう。

## ●スクワット(お尻・脚) 目標:1セット 10～15回

①足を肩幅、もしくは肩幅よりも広めに開き、つま先を少し外側に向ける。

(つま先とひざの向きは同じ方向にしましょう)

手は前に伸ばすか、腰に添えましょう。



②ひざがつま先より前に出ないように気を付け、お尻をゆっくり下げましょう。胸を張ってきれいな姿勢を意識しましょう。

お尻の位置が低くなるほど効果が大きくなります。

同じスピードで行いましょう！

イスに座るイメージでお尻を後ろへ引きましょう。



## ●カーフレイズ (ふくらはぎ かかとの上下運動)

1セット 30回

真っ直ぐ立ちましょう。この時に重りを持つとより効果的になります。

① かかとをまっすぐ上げる。

② かかとを下げる。(ふらつく場合は床に下ろしましょう)

反動を使わず、上下にゆっくりとした動作を心がけましょう。