



トレーニングメニュー

みんなの元気塾

三郷市シルバー元気塾で行われているトレーニングの一部をご紹介します。筋力をつけることによって病気やケガを予防する効果があります。ぜひ、ご活用ください。

三郷市役所 市民生活部 シルバー元気塾推進課

① 自転車こぎ

回数の目安: 10回



- ① 仰向けに寝て、片方の膝を立てます。
② 両手は床に下ろします。



- ③ 伸ばしてある足裏が床を擦るようゆっくり膝を曲げ、かかとをお尻に近づけます。



- ④ かかとを突き出すように足を上に伸ばしていきます。



- ⑦ ゆっくりと静かにかかとを床に下ろします。



- ⑥ 膝を伸ばして、かかとを突き出したままゆっくりと足を下ろします。



- ⑤ かかとを突き出したまま足を伸ばします。
(痛くない程度に角度を調整してください。)

② スクワット

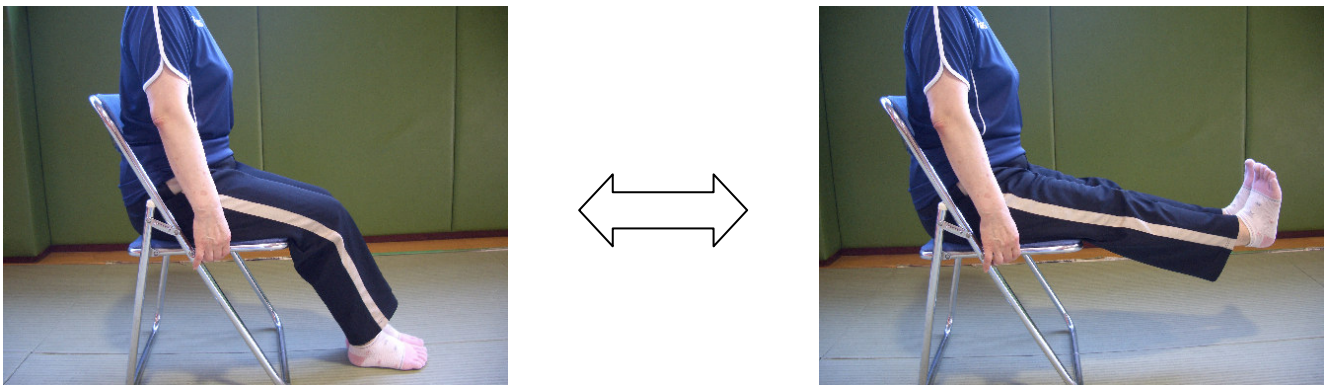
回数の目安: 15~20回



- ① 足幅は肩幅より少し広く開き、つま先はやや外向きにし、背筋を伸ばして構えます。
- ② ゆっくり太ももが床と平行になるまでしゃがみ、数をかぞえながら立ちます。
※ 膝がつま先より前に出ないようにしましょう。また、かかとが浮かないようにしましょう。

③ エクステンション

回数の目安: 20~25回

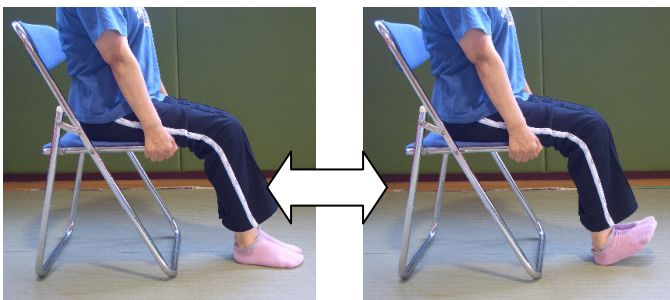


- ① 足をそろえて深めに椅子に座ります。
- ② 上体をまっすぐにして、手は椅子の両サイドをしっかりとつかみます。
- ③ 膝から先の部分(下腿)をゆっくり伸ばし、つま先を立てます。

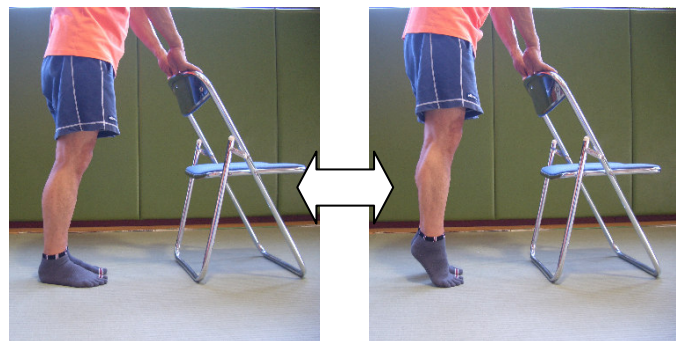
④ トウレイズ

回数の目安: 30回

⑤ カーフレイズ



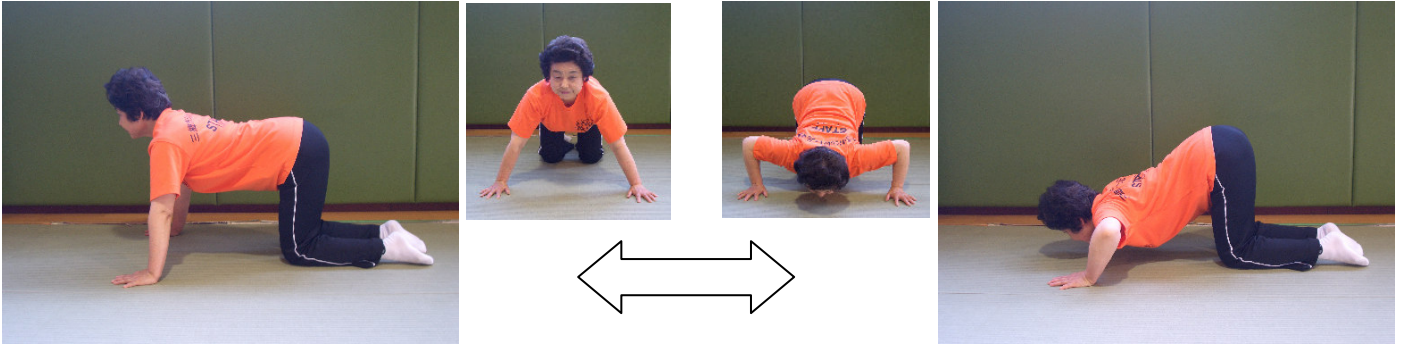
- ① 足幅を10センチ位広げて座ります。
- ② かかを支点にして両足のつま先をゆっくり上げ下げします。



- ① 膝をまっすぐ伸ばし、足幅を10センチ位広げて立ちます。その姿勢で、できるだけ高くかかとを上げます。
- ② 椅子の背につかまると効果的です。

⑥ プッシュアップ

回数目安:10~15回



- ① 膝を床につけ、手の幅は肩幅よりやや広めに構えます。(指先は開き前方に向けて接地します)
- ② 背筋はまっすぐに保ち、ゆっくり息を吸いながら腕を曲げて、胸が床に触れるぐらいまで上体を落とします。
- ③ 数をかぞえながら(息を吐きながら)押し返し、始めのポジションに戻ります。

⑦ アームカール

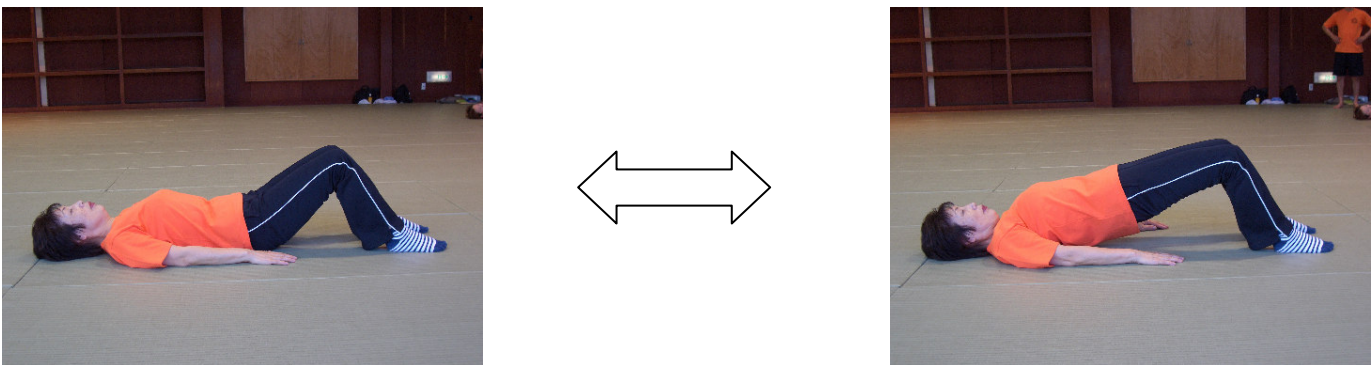
回数目安:15~20回



- ① 背筋をまっすぐに保ち、ダンベルを両手に持ちます。(手首を反らさないように注意)
- ② 上腕に意識を集中させ、肘を動かさないようにして巻き上げます。
- ③ 数をかぞえながら(息を吐きながら)曲げ、息を吸いながら伸ばします。

⑧ ヒップリフト

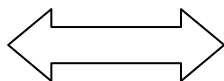
回数目安:5~10回



- ① 仰向けに寝て両ひざを立て、手は床に下ろします。(手のひらは床につけましょう)
- ② この姿勢から両手で体を支え、息を吐きながらゆっくりお尻と腰を持ち上げていきます。
- ③ 上げきったところで5秒止め、ゆっくり元の位置に戻します。

⑨ クランチ

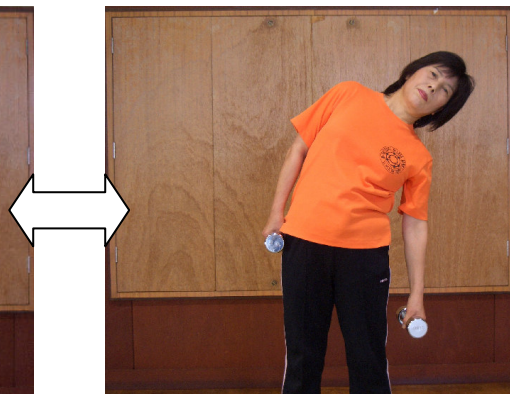
回数の目安:10~15回



- ① 膝を90度に曲げ、床に仰向けに寝ます。(手は頭の後ろに組みます)
- ② 数をかぞえながらゆっくり上体を起こしていきます。(手で頭を押し上げないように注意)
- ③ 上体は少し浮く程度でよく、おへそをのぞき込むようにします。

⑩ サイドベント

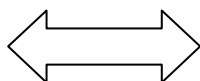
回数の目安:20回



- ① 自然体に立ち、肩幅に足を開いて、両手にダンベルを持ちます。
- ② 両手を伸ばしたまま、片方の腕をゆっくりと下げます。(縮んだよこ腹を意識して行いましょう)
- ③ 一度上体を元に戻し、反対側を行います。(ゆっくりと反動をつけずに行います)

⑪ シュラッグ

回数の目安:10~15回



- ① 自然体に立ち、肩幅に足を開いて、両手にダンベルを持ちます。
- ② 自然体からゆっくり肩をすくめ、上げきったところで止め、ゆっくり元へ戻します。
- ③ 上げたときに息を吸い、下げたときに数をかぞえましょう。
※肘を曲げたり、反動をつけたりしないようにしましょう。