

通勤  
移動中



仕事中



育児中



空き  
時間



お家で



手軽にできる!  
ながらでできる!?  
**Myスポーツメニュー**

# 手軽にできる！ ながらでできる！？ スポーツメニュー

	生活シーン	スポーツメニュー
仕事中	職場で自分のデスクに座ったままできるもの	①背中のストレッチ（わしのポーズ） ～背中をほぐす～
		②僧帽筋のトレーニング ～首・肩のこりにつながりやすい僧帽筋をほぐす～
育児中	3歳未満の子供と一緒に実施できるもの	①腹筋のトレーニング（クランチ） ～腹部の筋力を強化～
	3歳～6歳（小学生以下）の子供と一緒に実施できるもの	②背中のストレッチ（ベビーカー使用ストレッチ） ～背中をほぐす～
		足腰のトレーニング（足上げ） ～足腰の筋力を強化～
6歳～9歳（小学校低学年）の子供と一緒に実施できるもの	体幹のトレーニング（舟のポーズ） ～体幹の筋力を強化～	
空き時間	ちょっとした空き時間や子供が寝た後などにできるもの	①体幹と下肢のトレーニング（英雄のポーズ） ～インナーマッスルを強化～
		②体幹のトレーニング（立ち木のポーズ） ～インナーマッスルを強化～
		③股関節のトレーニング ～股関節の筋力を強化～
		④ふくらはぎトレーニング・ふくらはぎストレッチ ～ふくらはぎの筋力を強化～
		⑤全身持久力UPエクササイズA・B ～スタミナアップ～
		⑥筋膜リリース（「足裏」、「ヒップ」、「背骨・首・肩・頭」） ～筋膜をほぐすことで筋肉のこりを解消～
通勤移動中	移動中にできるもの（自転車）	①大腿四頭筋ストレッチ ～ももをほぐす～
	移動中にできるもの（徒歩・階段）	②腸腰筋ストレッチ ～ももの付け根をほぐす～
	レジ待ち、バス待ち、信号待ちなどでできるもの	正しい歩行姿勢の維持 ～正しい姿勢で歩くことで姿勢改善～
	通勤の電車内などでできるもの	すねのトレーニング（トゥアップ） ～すねの筋力を強化～
お家で	入浴中、入浴後にできるもの	ヒップ・内もものトレーニング（バレエの3番ポジション） ～ヒップ・内ももの筋力を強化～
	就寝前・起床後に布団の中で寝ころんだままできるもの	ももとひざ周りのトレーニング ～ももとひざ周りの筋力を強化～
	テレビなどを見たりしながらできるもの	腹部のストレッチ（タツの落とし子のポーズ） ～腰の筋力をほぐす～
		①ヒップのストレッチ ～ヒップの筋力をほぐす～
		②ブックサンドコアトレーニング ～コア、ももの筋力を強化～

# 職場で自分のデスクに座ったままでできるもの① 「背中ストレッチ（わしのポーズ）」

仕事中

空き  
時間

お家で

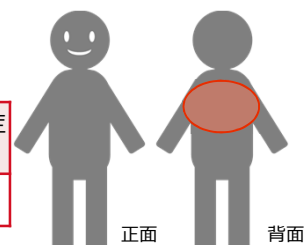


## 効果

### 背中ストレッチ

普段デスクワークが中心の仕事をしている方にお勧めです。背中の筋肉のこりをほぐすことで、疲れを取ることができます。

シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
			○	◎	



## 回数/秒数

このポーズを1回当たり30秒キープしてください。  
**1日に2~3回くらいやると効果が実感できます。**

## 実施方法



①座位で足を肩幅に開き、つま先を広げます。



②左手を右の肩（指先が肩甲骨に届く位置）におきます。

③右腕を左ひじの下へ通し、肩から手を離し、顔の前で手の甲を合わせるように腕を絡めます。



④体を前に倒します。ひじを体から離すようにして、肩甲骨を広げ、背中の筋肉を伸ばします。

※反対側も同様に行います。

## 呼吸方法

- ✓ 息を吸いながら、両手の甲を合わせるように腕を絡めます。（左図③）
- ✓ 息を吐きながら、背中を丸めて体を前に倒します。（左図④）
- ✓ 息を吐き終わったら自然呼吸し、このポーズをキープします。

## ポイント

- ✓ 体を前に倒した際に、手首がひじよりも下がるようにポーズをとります。
- ✓ できるだけ背中を丸めて腕を前に出します。

## より効果を高めるには



- ✓ ③で親指が上、小指が下になるように手のひらを合わせて実施すると、背中がより伸びて、ストレッチ効果が増します。

## 職場で自分のデスクに座ったままでできるもの② 「僧帽筋のトレーニング」

工作中

空き  
時間

お家で

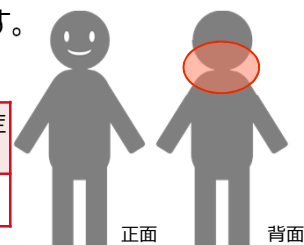


### 効果

#### 首・肩（僧帽筋）のトレーニング

首・肩のこりにつながりやすい僧帽筋の緊張をほぐし、血流が促進されることで、疲れが解消できます。腕や肩の筋トレにもなります。

シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
		○	○	◎	



### 回数/秒数

背筋を伸ばす動きを5回行ってください。

**1日に10回くらいやると効果が実感できます。**

### 実施方法



①いすに浅めに腰掛け、肩幅よりも少し広めに足を広げ、つま先を外側に向けます。腕はクロスさせて、椅子の座面をつかみます。



②つかんだ椅子の座面を引っ張り上げるようなイメージで背筋を伸ばします。

※手を組み替えて、反対側も同様にします。

### 呼吸方法

- ✓ 息を吐きながら座面を引っ張り上げ、吸いながらもとの姿勢に戻します。

### ポイント

- ✓ 座面を引っ張り上げるとき、視線はまっすぐ前に向けてください。
- ✓ 背中を丸めないようにしてください。

### より効果を高めるには

- ✓ さらに手に力を入れて上に引っ張り上げます。

# 3歳未満の子供と一緒に実施できるもの① 「腹筋のトレーニング（クランチ）」

育児中

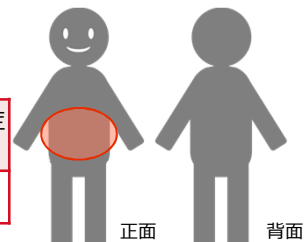
お家で

## 効果

### 腹筋のトレーニング

頭部を挙げ、背骨（脊柱）をカールすることで、腹部のトレーニングになります。

シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
		◎	○		



## 回数/秒数

頭を上げるフォームを5～10回行ってください。



## 実施方法



①ひざを曲げて子供をおなかに乗せます。

②背中を床から浮かせ、子供と視線をあわせます。



## 呼吸方法

- ✓ 息を吐きながら頭を上げ、吸いながら元の姿勢に戻します。

## ポイント



- ✓ 腹筋が弱い人は背中が上がらないので、腰の下まで入るタオルを使って、タオルごと上げます。（フェイスタオルでも可）
- ✓ タオルの端を持ち、顎を引いて、胸を見て、ひじを挙げて、肩甲骨を床から浮かします。

## より効果を高めるには

- ✓ ①～②の繰り返し中、頭を床に戻さず連続して行います。

## 3歳未満の子供と一緒に実施できるもの② 「背中ストレッチ（ベビーカー使用ストレッチ）」

育児中

お家で

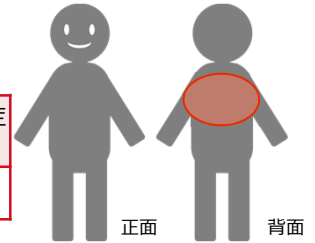


### 効果

#### 背中筋肉のストレッチ

背中筋肉のこりをほぐすことができます。

シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
			○	◎	



### 回数/秒数

背中を後ろに引く動きを3セット行ってください。

**1日に3回くらいやると効果が実感できます。**

### 実施方法

①肩幅よりも少し広めに脚を広げ、ベビーカーの前に立ち、つま先は外側に向けてください。



②ベビーカーの前柵をつかみ、ひざを緩めて腰を丸め、子どもの顔をのぞき込むようにします。

③綱引きをしている感じで、息を吐きながら背中を後方に引いてください。

※上の写真では、椅子をベビーカーに見立てて実施しています。

### 呼吸方法

✓ 息を吐きながら背中を後ろに引いてください。

### ポイント

- ✓ 背中を後ろに引くとき、バランスを崩さないように注意してください。
- ✓ ベビーカーのタイヤをロックしてください。

### バリエーション



- ✓ ベビーカー以外にも、台所などのシンクを使ってストレッチをすることができます。
- ✓ シンクを使う時は、シンクのヘリをつかみ、おへそを見ながら、みぞおちを引き、背中を丸めてください。

# 3歳～6歳（小学生以下）の子供と一緒に実施できるもの 「足腰のトレーニング（足上げ）」

育児中

お家で

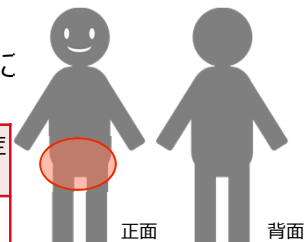


## 効果

### もも（大腿四頭筋）、股関節（腸腰筋）、コアのトレーニング

子供と2人で足上げフォームをすると、股関節やもも、バランスのトレーニングになります。

シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
○		◎			



## 回数/秒数

足の上げ下ろしを交互に10セット行ってください。

## 実施方法



- ①子供の足を自分の足の甲にのせます。
- ②バランスをとりながら片足を上げます。
- ③足を戻します。
- ④逆足でも同じようにして、バランスをとりながら片足を上げます。

## 呼吸方法

- ✓ 足を上げるタイミングで声に出して回数を数えましょう。

## ポイント

- ✓ 子供がしがみついてくることにより負荷がかかり、良いコミュニケーション・トレーニングとなります。

## より効果を高めるには

- ✓ 回数はお子様の体重に合わせて調節してください。

# 6歳～9歳（小学校低学年）の子供と一緒に実施できるもの 「体幹のトレーニング（舟のポーズ）」

育児中

お家で

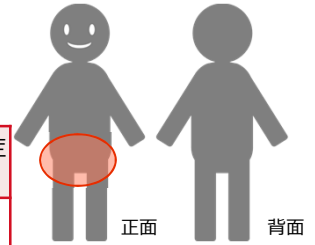


## 効果

### もも（大腿四頭筋）、股関節（腸腰筋）、コアのトレーニング

相手のパワーを借りてバランスを取り、脚を挙げることにより、楽に楽しいコアトレーニングになります。

シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
○		◎			



## 回数/秒数

両足の上げ下ろしを1セット行います。

## 実施方法



①両手をつなぎ、足裏を合わせます。



②足裏を合わせたまま、片足づつ上げます。

③両足を上げます。



④片方ずつ足を下ろしていきます。



## 呼吸方法

- ✓ 息を吐きながら足を上げてください。
- ✓ 苦しければ自然に呼吸してください。

## ポイント

- ✓ コミュニケーションしながら、お互いに手で引き合い、バランスを取り合います。

## より効果を高めるには



- ✓ 左図③のフォームから、脚をまっすぐに伸ばします。



# ちょっとした空き時間や子供が寝た後などにできるもの① 「体幹と下肢のトレーニング（英雄のポーズ）」

空き  
時間

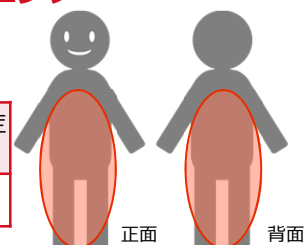
お家で



## 効果

**コアともも（大腿四頭筋、股関節外転筋と内転筋）、ひざ周りの筋肉のトレーニング**  
インナーマッスルを鍛え、姿勢を安定させます。

シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
		◎	◎		○



## 回数/秒数

1カウント（1呼吸ぶん）程度、ポーズをキープしましょう。  
**1日に2回くらいやると効果が実感できます。**

## 実施方法



①立位で両ひざを曲げ、両手を右ももにおきます。



②左足を後ろに引きます。



③両手を胸で合掌し、そのまま頭上へ上げます。



④ひじを伸ばし、顎を上げて視線を指先に合わせて、胸を張ります。

※反対側も同様にします。

## 呼吸方法

- ✓ 息を吸いながら両手を上げます。（左図③～④）
- ✓ 息を吐きながら両手を胸に戻します。

## ポイント

- ✓ 後ろに引いた足（左足）は、つま先を左斜め前に向け、足裏全体を地面につけます。

## イージーバージョン



- ✓ 両手を頭上で合掌するのが難しい場合には、腕を平行にして、頭上に伸ばします。



- ✓ 立位が難しい場合は、後ろの（左）ひざを地面につけましょう。

イラスト：松本あやめ（武蔵野美術大学造形学部視覚伝達デザイン学科）

## ちょっとした空き時間や子供が寝た後などにできるもの② 「体幹のトレーニング（立ち木のポーズ）」

空き  
時間

お家で

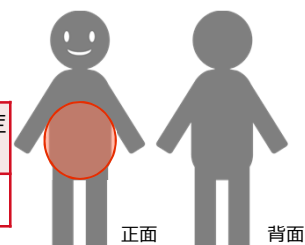


効果

### コアのトレーニング

インナーマッスルを鍛え、姿勢を安定させます。

シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
			◎		○



回数/秒数

1カウント（1呼吸ぶん）程度、ポーズをキープしてください。  
**1日に2回くらいやると効果が実感できます。**

実施方法



①立位で、両手を腰にあててバランスを取りながら、右足裏を左脚の内側につけます。



②右足を徐々に上げていき、右足の甲を左のもの付け根にあてます。



③両手を胸で合掌します。



④合掌を頭上へと上げます。腕を耳の横へ、ひじを伸ばします。

※反対側も同様にします。

呼吸方法

- ✓ 息を吸いながら両手を頭上へあげます。（左図③～④）
- ✓ 息を吐きながら、両手を胸から腰に戻します（左図の④→①の順に戻ります。）

ポイント

- ✓ ポーズをとった時にヒップが後ろに落ちないようにし、体を引き上げます。

イージーバージョン



- ✓ ももの付け根まで足を上げるのが難しい場合は、足の位置を低くします。



- ✓ バランスがうまく取れない場合には、壁に寄りかかりながらポーズをとります。

イラスト：松本あやめ（武蔵野美術大学造形学部視覚伝達デザイン学科）

# ちょっとした空き時間や子供が寝た後などにできるもの③ 「股関節のトレーニング」

空き  
時間

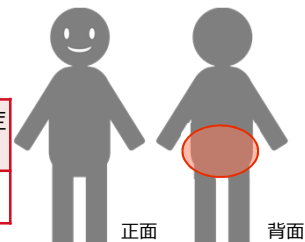
お家で

## 効果

### 脚（股関節外転筋）のトレーニング

股関節の筋肉を鍛えることで、姿勢矯正や腰痛予防への効果が期待できます。

シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
		◎	○		



## 回数/秒数

脚の上下運動を片側10セット行ってください。

## 実施方法



①両ひざを曲げて横になり、右腕を枕に、左腕を床について体を安定させます。

②ひざを伸ばし、左脚を浮かせ、上げ下げします。



※反対側も同様にします。

## 呼吸方法

- ✓ 息を吐きながら脚を上げ、息を吸いながら脚を下ろします。

## ポイント

- ✓ 足は肩の高さまで上げます。
- ✓ ひざとつま先は正面に向けます。

## バリエーション



- ✓ 上の足を床に付け、下の脚を上げ下げすると股関節内転筋のトレーニングになります。

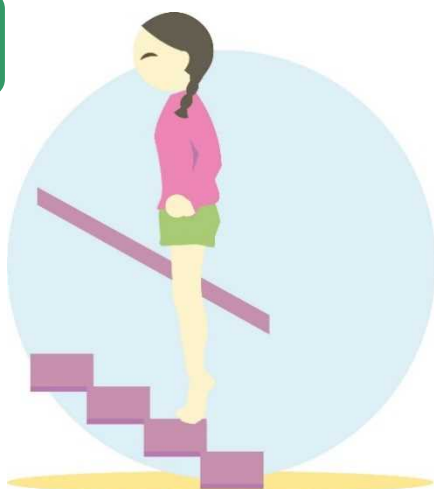
## ちょっとした空き時間や子供が寝た後などにできるもの④ 「ふくらはぎトレーニング・ふくらはぎストレッチ」

空き  
時間

仕事  
中

通勤  
移動中

お家で

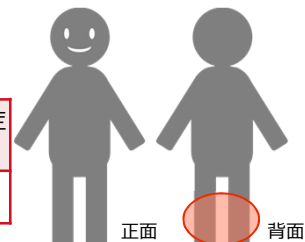


### 効果

#### ふくらはぎのトレーニング・ストレッチ

第二の心臓といわれるふくらはぎを伸ばし、鍛え、血流を良くします。

シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
		◎		○	○



### 回数/秒数

1回当たり10セット行ってください。

### 実施方法



①段差のある場所（階段など）で、手すりにつかまり、土踏まずに階段のエッジが当たる位置に立ちます。



②かかとを上げます。



③かかとを水平よりも下に下ろします。

④上げる、下ろすの動きを繰り返します。

### 呼吸方法

- ✓ かかとを上げるタイミングで息を吐き（左図②）、かかとを下げるタイミングで息を吸います。（左図③）

### ポイント

- ✓ 姿勢を整え、かかとをしっかり上げましょう。

### バリエーション（ふくらはぎのストレッチ）

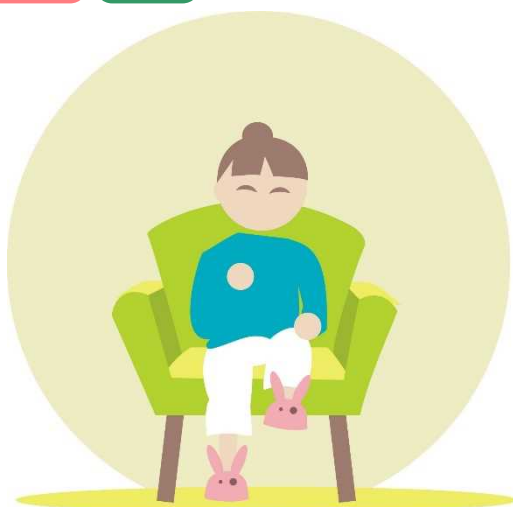


- ✓ 左図①から下にかかとを下ろし、キープします。（上げる動きをしない。）
- ✓ 息を吐きながらかかとを下ろします。
- ✓ この動きだけでもふくらはぎのストレッチ効果があります。

## ちょっとした空き時間や子供が寝た後などにできるもの⑤ 「全身持久力UPエクササイズA」

空き  
時間

お家で

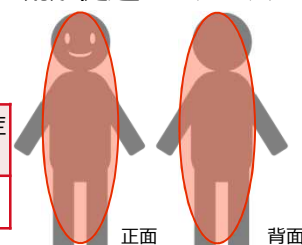


効果

### 全身運動

全身持久力の強化でスタミナアップ。血流が促進され、むくみ解消も期待できます。

シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
○	◎	◎	○	○	○



回数/秒数

5分程度（好きな曲に合わせて1曲分）実施してください。

### 実施方法（ヒールタッチ）



①いすに浅く腰掛け、両脚を腰幅程度に開き、背筋を伸ばします。

②両ひじは軽く曲げて体の横へ。右のかかとを前に出し、床についたら元に戻します。



※反対側も同様に行います。

### 呼吸方法

- ✓ 自然に呼吸してください。好きな曲に合わせて歌いながら行くと楽しく呼吸ができます。

### ポイント

- ✓ 恥ずかしがらずダイナミックに動きましょう。

### 実施方法（レッグリフト）



①いすに浅く腰掛け、背筋を伸ばします。両ひじは軽く曲げて体の横へ。

②両足を肩幅より少し広く開き、つま先を外側に向けます。

③空中でひざをあわせます。

④音楽に合わせて、②～③の動きを交互に繰り返します。



### より効果を高めるには（ヒールタッチ）

- ✓ 手の動きもつねながら実施すると、運動量がアップしてより効果的です。



#### <脳トレ>

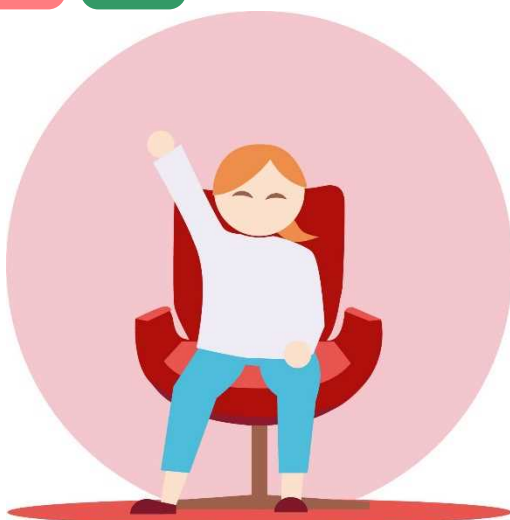
- ✓ 足の動きに合わせて、手をパーにして前に出し、グーにして引っ込める動作を繰り返します。

イラスト：小澤ナターシャ令央奈（武蔵野美術大学造形学部工芸工業デザイン学科）

# ちょっとした空き時間や子供が寝た後などにできるもの⑤ 「全身持久力UPエクササイズB」

空き  
時間

お家で

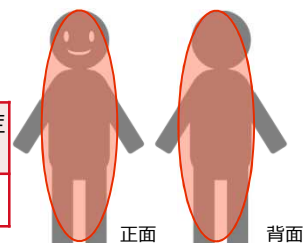


## 効果

### 全身運動

全身持久力の強化でスタミナアップ。血流が促進され、むくみ解消も期待できます。

シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
○	◎	◎	○	○	○



## 回数/秒数

5分程度（好きな曲に合わせて1曲分）実施してください。

## 実施方法（オープンクローズ）



①いすに浅く腰掛け、両脚を腰幅程度に開き、背筋を伸ばします。



②両ひじは軽く曲げて体の横へ。右脚を右斜め前に踏み出します。



③左脚を左斜め前に踏み出します。



④右脚を元の位置に戻します。

⑤左脚も元の位置に戻します。

⑥②～⑤のステップを繰り返します。

※反対側も同様に行います。

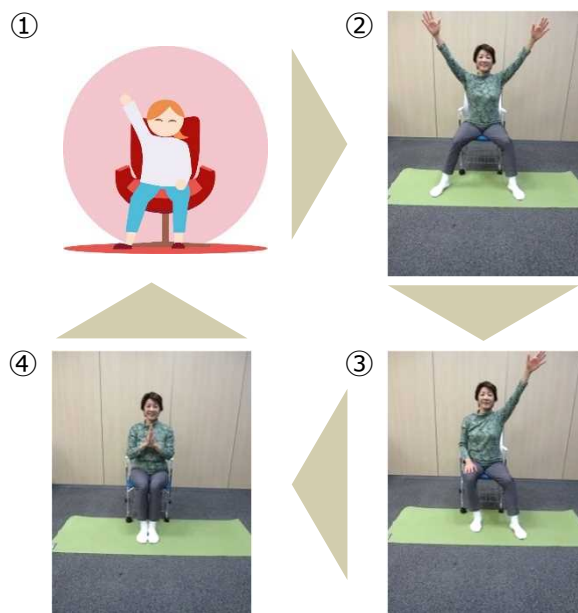
## 呼吸方法

✓ 自然に呼吸してください。好きな曲に合わせて歌いながら行くと楽しく呼吸ができます。

## ポイント

✓ 恥ずかしがらずダイナミックに動きましょう。

## より効果を高めるには



✓ 手の動きもつげながら実施すると運動量がアップし、より効果的です。

✓ 踏み出す足と同じ側の手（右脚なら右手）を挙げます。脚を戻すときに、手も同時に戻します。

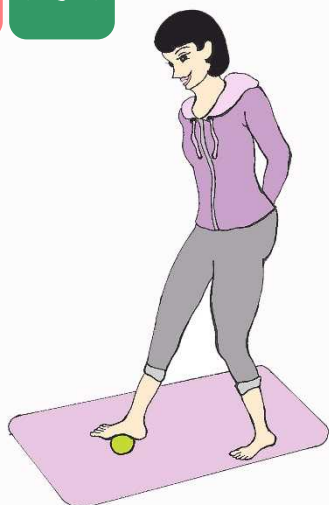
✓ 反対側の脚と手（右脚なら左手）を動かすスタイルは、脳トレにもなります。

イラスト：小澤ナターシャ令央奈（武蔵野美術大学造形学部工芸工業デザイン学科）

## ちょっとした空き時間や子供が寝た後などにできるもの⑥ 「筋膜リリース」(足裏)

空き  
時間

お家で

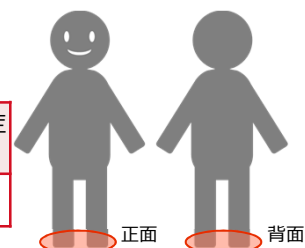


※ゴルフボール、スーパーボール、ビー玉使用。

### 効果

**足裏の筋膜（筋肉を包んでいる膜）をほぐす**  
筋膜をほぐすことで筋肉の動きの回復を促し、足の反射区（各器官や内臓）へのアプローチをします。

シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
			○	◎	○



### 回数/秒数

片足5分程度実施します。

**1日に1～2回くらいやると効果が実感できます。**

### 実施方法



①ゴルフボールの上に片足を乗せて立ち、かかとを中心にコンパスのように大きく転がしながら、痛みを感じる場所を探します。  
※足の裏の拘縮している（筋膜が硬くなっている）場所をサーチします。



②スーパーボールの上に足を乗せ、同様に足の裏で転がします。  
※スーパーボールには弾力性があるため、体重をかけて踏み、拘縮している部分をほぐすようにします。



③ビー玉の上に足を乗せ、同様に足の裏で転がします。  
※ビー玉は硬くて小さいため、よりスポットを絞ってほぐすことができます。

※反対側も同様に行います。

### 呼吸方法

- ✓ 自然に呼吸してください。
- ✓ 痛みを感じる（拘縮している）部分に当たったときは、息を吐くようにします。

### ポイント

- ✓ いすの背などにつかまり、転ばないようにします。
- ✓ 足裏に痛気持ちいい程度の圧をかけます。
- ✓ 痛みが強い場合は、カバー（ソックスを履く、タオルを敷く）すると良いです。

### より効果を高めるには

- ✓ 後ろに体重が逃げないよう、両足のつま先が横一直線になるように立つ。



## ちょっとした空き時間や子供が寝た後などにできるもの⑥ 「筋膜リリース」(ヒップ)

空き  
時間

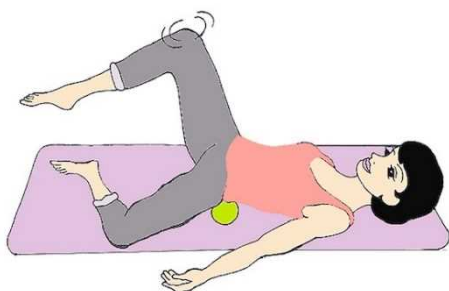
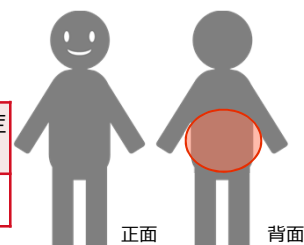
お家で

効果

### ヒップ°(梨状筋)の筋膜をほぐす

特につま先が外側に向いたフォーム(がに股)で歩く癖がある方は、ヒップが凝る傾向がありますが、改善が期待できます。

シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
			○	◎	○



※テニスボール使用。

回数/秒数

片側のヒップ5分程度ずつ実施してください。

**1日に1~2回くらいやると効果が実感できます。**

実施方法



①仰向けで両ひざを曲げ、両腕はサイドに広げ、テニスボールを左のお尻の下に入れます。



②足の裏を合わせます(合蹠)。

③視線を天井に、おへそを左側に向けます。



④右の脚を自転車をこぐように動かします。

⑤少しずつボールを動かしながら、ヒップの外側(梨状筋)のトリガーポイント(凝っている場所)を探します。

⑥トリガーポイントが見つかったら、ボールに圧をかけ、④の動きのほか、足を地面につけてアイロンがけをするように骨盤を上下左右に動かします。

※反対側も同様にします。

呼吸方法

- ✓ 自然に呼吸してください。
- ✓ 痛みを感じる(拘縮している)部分に当たったときは、息を吐くようにします。

ポイント

- ✓ トリガーポイントはご自身にしか分からないため、ボールを色々な場所に当ててみながら、探しましょう。

より効果を高めるには

- ✓ テニスボールに対して圧を強く掛けると、強度が増します。



# ちょっとした空き時間や子供が寝た後などにできるもの⑥ 「筋膜リリース」(背骨・首・肩・頭)

空き  
時間

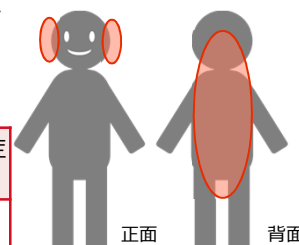
お家で

## 効果

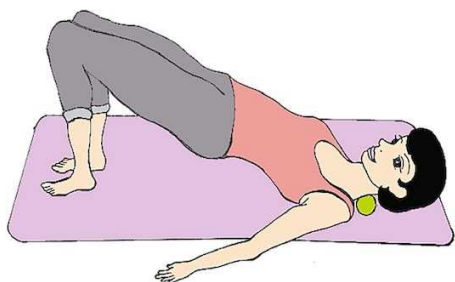
### 背骨の際の筋膜をほぐす

パソコン作業が多い方や姿勢が悪い方、消化器の不調の可能性のある方は、背中のこりの解消が期待できます。

頭や目の疲れの軽減も期待できます。



シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
			○	◎	○



※テニスボール1〜2個、ソックス使用。

## 回数/秒数

全体を通して10分程度実施してください。

**1日に1〜2回くらいやると効果が実感できます。**

## 実施方法



①ひざ下まである靴下やストッキングに、テニスボールを2つ入れます。ボールの間隔は5cm程あけます。



②仰向けで両ひざを曲げ、仙骨(背骨の一番下、尾てい骨の上部にある骨)の下にボールが当たるように圧をかけます。腰を上下左右に動かしてほぐします。



③3cm程度ずつ体を動かし、ボールの位置が上がっていくようにしながら筋膜リリースします。



④ソックスの中でボールの間隔を広げて肩の下に入れ、逃げないように指のはらで押さえます。鎖骨や肩を左右に動かし、僧帽筋の筋膜リリースを行います。



⑤2つのボールをソックスの中でつけ、間隔を調整します。頭蓋骨の下(ぼんのくぼ)に置きます。



⑥あごを上下左右に動かします。

⑦ボールを1つにし、ぼんのくぼの真ん中におき、あごを縦横に動かしたり、鼻を振ります。

⑧横向きに寝てこめかみの下にボールを1個入れ、うなずいたり、首を左右に振ったりします。

## 呼吸方法

- ✓ 自然に呼吸してください。
- ✓ 痛みを感じる(拘縮している)部分に当たったときは、息を吐くようにします。

## ポイント

- ✓ トリガーポイントはご自身にしか分からないため、ボールを色々な場所に当ててみながら、探しましょう。

## より効果を高めるには

- ✓ ストレッチの前に筋膜リリースを実施すると、筋肉が緩みより効果的です。

- ✓ 肩(僧帽筋)の筋膜リリースをする際、ボールの位置が安定したら、手のひらを下にして腕を体の脇に置き腰を浮かせると、より効果的に圧をかけることができます。



イラスト：中村伊李(武蔵野美術大学造形学部工芸工業デザイン学科)

# 移動中にできるもの（自転車）① 「大腿四頭筋ストレッチ」

通勤  
移動中

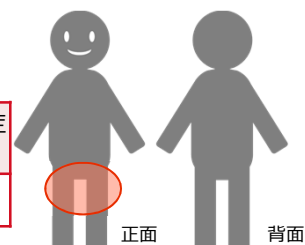
効果

## もも（大腿四頭筋）ストレッチ

足の疲れをリセットできます。



シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
				◎	



回数/秒数

このポーズを30秒キープしてください。

実施方法



①ブレーキを握り、サドルに腰掛けたまま、両足の指を地面に着けます。



②右手はブレーキを握ったまま、左手で左足の甲をもち、足首をヒップの後方に引きまします。

※反対側も同様にします。

呼吸方法

✓ 息を吐きながら太ももを伸ばします（左図②）。

ポイント

✓ 背中を伸ばし胸を進行方向に向けます。

より効果を高めるには



✓ 左図②から、左足をさらに後方に引くとストレッチ効果が増します（ひざが股関節より後方へ）。

## 移動中にできるもの（自転車）② 「腸腰筋のストレッチ」

通勤  
移動中

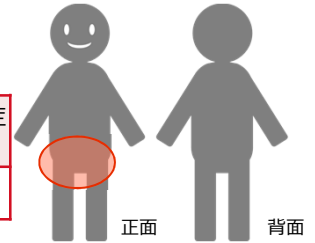


### 効果

#### ももの付け根（腸腰筋）のストレッチ

腰痛やつまづきの予防効果が期待できます。  
体幹が安定することで、  
姿勢が楽になります。

シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
			◎	○	



### 回数/秒数

このポーズを30秒キープしてください。

### 実施方法



①ブレーキを握り自転車のサドルに腰掛けたまま、両足の指を地面に着けます。



②ブレーキを握ったまま、左足の母趾球（足の親指の付け根のふくらみ）を後方に引き、地面に着けます（ひざを股関節より後方に）。

※反対側も同様にします。

### 呼吸方法

- ✓ 息を吐きながら太ももの付け根を伸ばします（左図②）。

### ポイント

- ✓ 背中を伸ばし胸を進行方向に向けます。

### より効果を高めるには

- ✓ 左図②で左のヒップに力を入れると、ももの付け根がしっかり伸びます。

# 移動中にできるもの（徒歩・階段） 「正しい歩行姿勢の維持」

通勤  
移動中

空き  
時間

工作中

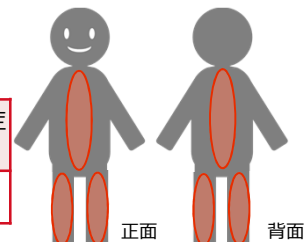


## 効果

### 移動中の正しい姿勢

正しい良い姿勢で歩行すると、筋肉が十分に動き、姿勢維持できます。

シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
○			◎	○	



## 回数/秒数

歩行中、常に意識します。

## 実施方法



- ①足を腰幅に広げます。
- ②おなかに力を入れて、体を引き上げ、前方を見ます。
- ③腰を引き上げ、胸を広げて歩行します。

## 呼吸方法

- ✓ 自然に呼吸してください。

## ポイント

- ✓ 姿勢をまっすぐに保つことが重要です。
- ✓ 猫背になる（下左図）、腰が前に出て反り返る（下中図）、ヒップが後ろに下がる（下右図）姿勢で歩行すると、身体が歪みます。



※紐におもり（消しゴムなど）を付けて耳から下げると、おもりの位置（耳たぶ、肩、腰（大転子）、くるぶしが一直線になる）で正しい姿勢がセルフチェックできます。

## より効果を高めるには

- ✓ 大股で歩くとカロリー消費が期待できます。

# レジ待ち、バス待ち、信号待ちなどのできるもの 「すねのトレーニング（トゥアップ）」

通勤  
移動中

お家で

空き  
時間

仕事中

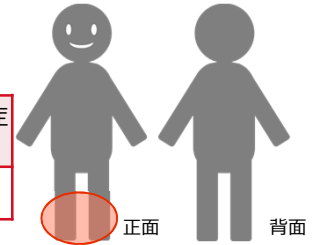


## 効果

### すねの筋肉（前脛骨筋）の強化

普段つまずきにくくなり、転倒予防になります。

シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
		◎			



## 回数/秒数

このポーズを1回当たり30秒キープしてください。  
**1日に2～3回くらいやると効果が実感できます。**

## 実施方法



①立ち止まり、片足のつま先をあげてキープします。

※反対側も同様にします。



## 呼吸方法

✓ 自然に呼吸してください。

## ポイント

- ✓ ヒールの高い靴ではやらないで下さい（べた靴がベストです。ヒールの場合は3cm以下など比較的低い靴を履いている時にやってください）。
- ✓ すねの筋肉（前脛骨筋）は普段は使っていない人も多い（スリーピングマッスル）ので、始めは違和感を感じるかもしれませんが、だからこそ使ってあげることが重要です。

## より効果を高めるには

✓ つま先を更に高く上げましょう。

# 通勤の電車内などのできるもの 「ヒップ・内もものトレーニング（バレエの3番ポジション）」

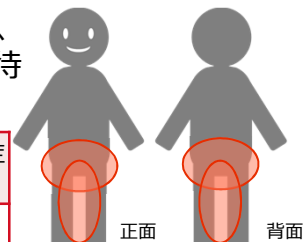


## 効果

### ヒップ・内もも（骨盤底筋群、股関節内転筋）の強化（トレーニング）

尿漏れや排泄障害（産後）の予防、コンチネンス、O脚の予防に効果が期待できます。

シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
		○	◎		



## 回数/秒数

6秒引き上げます。左右1セットずつ行います。

## 実施方法



①右足のかかとと、左足のつま先を合わせて立ちます。



②足の親指かかるとに力を入れて、股関節内転筋を引き締めます。（小さなジーンズのファスナーを引き上げるように）



③つま先とかかたとを逆にして同様にします。



## 呼吸方法

✓ 自然に呼吸してください。

## ポイント

✓ 電車の揺れに合わせて、バランスを保ちます。

## より効果を高めるには

✓ 更にヒップに力を入れます。

# 入浴中、入浴後にできるもの 「ももとひざ周りのトレーニング」

お家で

空き  
時間

仕事中

通勤  
移動中

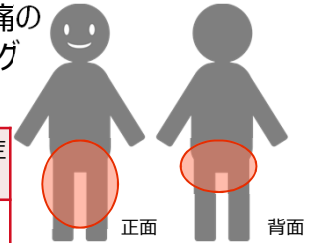


## 効果

### ももとひざ周り（股関節外転筋/内転筋）の筋肉のトレーニング

膝の安定性を保ち、O脚予防やひざ痛の緩和が期待でき、大筋群をトレーニングできます。

シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
		◎	○		



## 回数/秒数

左右合わせて1セットとして、片足10セット実施してください。

## 実施方法



①浴槽の中に立ち、壁に手をつくか、バーなどがある場合はつかまってください。



②軸足を固定して、ひざを伸ばした状態で、水の抵抗を使って左右にゆっくりと動かしてください。

※軸足を変えて、反対側も同様に行います。

## 呼吸方法

✓ 自然に呼吸してください。

## ポイント



✓ つま先を上げ、足首の角度が90度になるようにキープしてください。

✓ 転倒しないように注意してください。

## バリエーション

浴槽の広さに余裕がある場合は、脚を前後にも動かしてみてください。

# 就寝前・起床後に布団の中で寝ころんだままでできるもの 「腰部のストレッチ（タツの落とし子のポーズ）」

お家で

空き  
時間

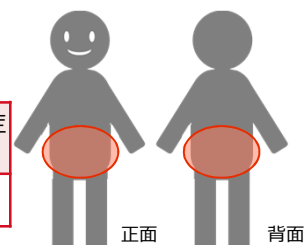
## 効果

### 腰部のストレッチ

腰の筋肉をほぐし、リラックス効果が期待できます。



シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
				○	



## 回数/秒数

②と④のポーズは1カウント（1呼吸ぶん）キープしてください。  
**1日に2回行いましょう。**

## 実施方法



①仰向けになり、脚をそろえてひざを立てます。左脚を上にして足を組み、さらに左のつま先を右ふくらはぎの下に通して、2回脚をからめてください。



②両手を頭の上で組み、ひじを緩め、両ひざをゆっくりと右側に倒します。



③両ひざを元の位置に戻し、脚のからみをほどき、左のかかとを右ひざの上に置きます。



④両ひざをゆっくりと左側に倒します。

※反対側も同様にします。

## 呼吸方法

- ✓ 息を吐きながらひざを倒し、吸いながら元の位置に戻します。

## ポイント

- ✓ ②のポーズのときは、片方の肩が床から離れても大丈夫です。視線は天井に向けた状態をキープします。
- ✓ ④のポーズのときは、両方の肩を床につけましょう。

## イージーバージョン

- ✓ ①で脚を2回脚をからめるのが難しい場合は、足を組んだ状態（1回だけ脚をからめた状態）で両脚を倒してください。

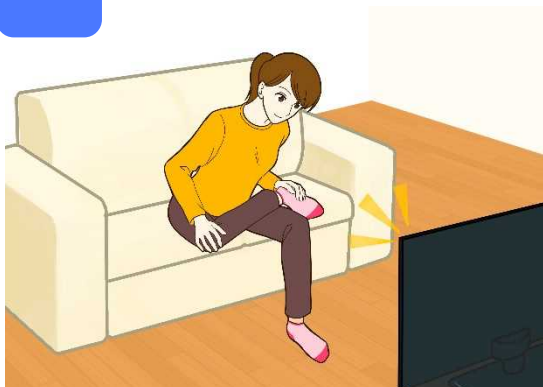


# テレビなどを見たりしながらでできるもの① 「ヒップのストレッチ」

お家で

空き  
時間

仕事中

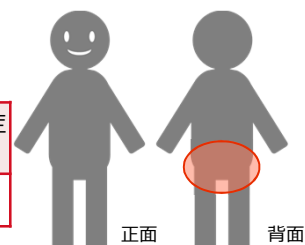


## 効果

### お尻のストレッチ

腰痛予防の効果が期待できます。

シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
		○		◎	



## 回数/秒数

上半身を倒した状態を30秒キープしてください。  
**1日に2〜3回くらいやると効果が実感できます。**

## 実施方法



①座面を持ちいすに腰掛け、右足首を左ひざの上に乗せます。

## 呼吸方法

- ✓ 息を吐きながら上半身を前に倒します。
- ✓ 体を前に倒したら、自然に呼吸し、姿勢をキープしてください。



②ひざと足首を持ち、左脚の向こうすねに鼻先をつけるイメージで前屈します。

## ポイント

- ✓ 体を前に倒すとき、頭の位置が心臓よりも下にならないように注意してください。

※反対側も同様にします。

## より効果を高めるには



- ✓ 前傾姿勢で、両手をすねに置くと、ストレッチ効果が高まります。

## テレビなどを見たりしながらでできるもの② 「ブックサンドコアトレーニング」

お家で

空き  
時間

仕事中

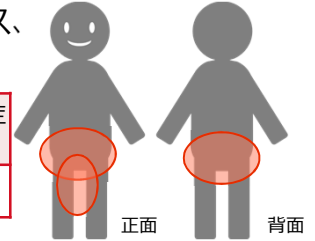


### 効果

#### コア・もも（骨盤底筋群、股関節内転筋、腹筋、腸腰筋）のトレーニング

産後の排泄障害の改善やコンチネンス、姿勢の改善が期待できます。

シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え症改善
		◎	◎		



### 回数/秒数

脚の上げ下げを1セットとして、10セット実施してください。

### 実施方法



①座面を持って腰掛け、本など（ティッシュ箱やたたんだタオルでも可）をひざの間に挟み、足首をクロスさせます。

②この状態で、ひざを10cmほど上げ下げします。

※反対側も同様にします。

### 呼吸方法

- ✓ 息を吐きながらひざをあげ、息を吸いながら戻します。（ひざを上げるタイミングで声に出して回数を数えましょう）

### ポイント

- ✓ ひざの角度は股関節よりも上げましょう。
- ✓ 内側に締めることを意識すると、骨盤底筋をより効果的にトレーニングできます。

### より効果を高めるには

- ✓ 脚に挟むものは、硬くて重いほうがトレーニング効果が高まります。ハードカバーの本などがおすすめです。



- ✓ 小さなお子さんがいる場合は、子どもをひざの上に乗せ、目を合わせながら脚を上げ下げすると、コミュニケーションが取れます。

本資料は平成30年度スポーツ庁委託事業「女性スポーツ推進事業（女性のスポーツ参加促進事業）」の一環として作成し、令和2年度に一部修正を加えたものです。

- ※ 本メニューは平成30年度「女性スポーツ推進事業（女性のスポーツ参加促進事業）」の一環として作成したもので、令和2年度に一部修正を加えたものです。
- ※ 本メニューの実施についてはご自身の体調に合わせ、無理なく実施してください。妊娠中の方や怪我や病気で通院中の方、持病をお持ちの方は、必ず医師の許可を得てから行ってください。また、途中で痛みが生じたり気分が悪くなった場合は、速やかに中止してください。
- ※ 本メニューを実施されたことによるいかなる損害、不利益についても責任を負いかねますので、あらかじめご了承ください。

**平成31年3月作成**  
**令和3年4月改訂**

監 修：有限会社 フィールド  
著 作：株式会社 日本総合研究所著作  
イラスト協力：武蔵野美術大学身体運動文化 北 徹朗 研究室  
武蔵野美術大学「フィットネス演習」受講学生

