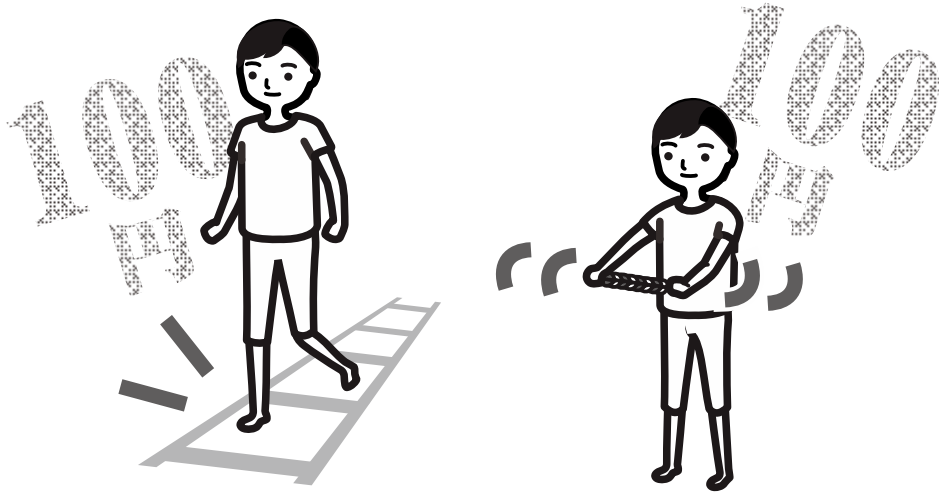


100
円

で手軽にできる

トレーニング

… 100円程度で手に入るものを使ったトレーニング …



100円程度で手に入るものを使って トレーニングをしてみよう

- ★手軽に挑戦しましょう
- ★ジムに通ったり高価な器具を使わず経済的に
- ★普通のトレーニングと違う方法を楽しんで
- ★普通のトレーニングよりもっと効果的に



怪我や転倒に注意し、体に無理のない範囲で行いましょう。水分をこまめに補給しましょう。

宣言

明るい
笑顔

すぐ
返事

伝える
元気

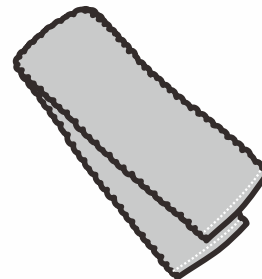
かちどき薬品
げんき君 ホームページ
健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ



タオルで トレーニング

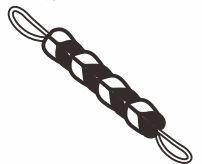
用意するもの フェイスタオル1枚



タオルの両端を持つ
↓
やりにくい場合は
対角線上の角を持つ



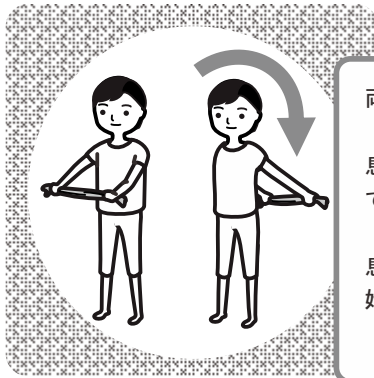
▼代用できるものは…
ボディ洗い用
伸びるスポンジ



軽く引っ張るだけで
伸びるので、負荷の
軽いトレーニング用に



タオルでトレーニング



肩こりの予防

【タオルストレッチ】 新聞紙でも代用できます

両手でタオルの端を持ち、腕を前に伸ばして息を吸う。

息を吐きながら、両腕を上へ上げていき、できるだけ伸ばしたまま後ろに回す。

息を吸った後、息を吐きながら両腕を逆に回し、始めの姿勢に戻る。

5~10回



腕・肩の筋力アップ

【アームストレッチ】 新聞紙でも代用できます

右手を上から、左手を下から背中に回し、タオルの両端を握る。

息を吐きながら左手をゆっくり下へ伸ばしてタオルを引っ張り、数秒間キープする。

息を吸った後、息を吐きながら右手でタオルを上へ引っ張り、数秒間キープする。

上下1セット × 左右を持ち替えて 5回ずつ



背筋の強化・腕の引き締め

【タオルローイング】

床に腰を下ろし、膝裏の少し上にタオルをあてて両手でタオルの両端を握る。そのまま両足を浮かせてバランスを保つ。

息を吸った後、息を吐きながらタオルを引き上げ、膝を胸に近付ける。

息を吸いながら元の姿勢に戻る。

5~10回

ペットボトルでトレーニング

用意するもの 500ml~1000mlのペットボトルに水を入れる

すべりやすい時は… すべり止め付き軍手



◀ しっかり握れる太さ
◀ すべりにくい形
◀ やわらかい素材がおすすめ



三角筋(肩の筋肉)を鍛える

【ペットボトルサイドレイズ】

背筋を伸ばして腕を下ろし、手のひらを体側に向けてペットボトルを握る。ゆっくりと腕を開き、引き上げていく。

ひじが曲がってしまう場合は水を減らして重さを調節する

肩の高さまで上げたら1秒間キープする。反動を使わずゆっくりと元の位置に下ろす。

左右20回 × 3セット

(20回毎に1分休憩)

◆ レベルアップ

大きさの同じペットボトルを2本用意して左右同時に行ってみましょう
羽ばたくような感じで



三角筋(肩の筋肉)を鍛える

【ペットボトルショルダープレス】

背筋を伸ばして椅子に座り、ひじを曲げて手のひら側を上に向けペットボトルを握る。息を吐きながら腕を上げ、頭の横から頭上にペットボトルを持ち上げ、1秒間キープする。ゆっくりと元の位置に下ろす。

左右10回 × 3セット

◆ レベルアップ

腕を上げる時、ひじを伸ばし切らずにキープしてみましょう

ペットボトルでトレーニング

ゴムバンドでトレーニング



【ペットボトルダンベルカール】

背筋を伸ばして椅子に座り、手のひら側を上に向けペットボトルを握る。

息を吐きながらひじを曲げてペットボトルを上げ、1秒間キープする。

ゆっくりと元の位置に下ろす。

片側10回 × 3セット

レベルアップ
大きさの同じペットボトルを2本用意して左右の手で同時に行ってみましょう

両手10回 × 3セット

上腕二頭筋を鍛える



【ペットボトルプレス】

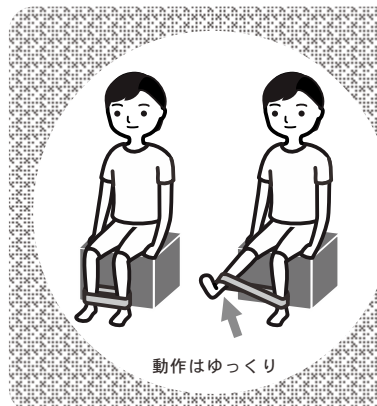
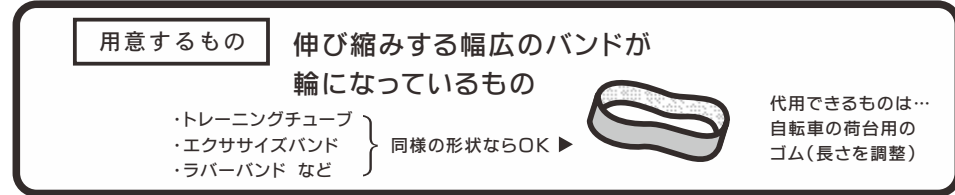
空のペットボトルのキャップを外し、息を吐き切ってから、飲み口をくわえて呼吸をする。

レベルアップ
ペットボトルをストローに変えて、足踏みを同時にしてみましょう

呼吸がしにくい状態で、いつも通りの動きをすることで、心肺機能や肺活量をより強化できるトレーニングです。表情に関わる口の周りの筋肉も鍛えられます。

横隔膜を鍛える
口輪筋を鍛える

④



【レッグエクステンション】

椅子に座り、膝を90度に曲げる。ゴムバンドの輪の中に左右の足首を入れ、ピンと張る。

片方の足を前に上げて膝を伸ばす。軸足は動かさず、背筋を伸ばしたままキープする。

ももの表側の筋肉への負荷を意識する

大腿四頭筋(ももの表側)を鍛える

左右15回 × 3セット



【トゥツイスト】

床に足を伸ばして座り、両足の裏にゴムバンドを通して足を肩幅程度に開く。

片足のつま先は上に向けたまま、もう片方のつま先をゆっくり外側に向けて倒し、ゆっくり元に戻す。この動作を左右繰り返す。

ももの内側の筋肉への負荷を意識する

内転筋(内もも)を鍛える

15回 × 3セット

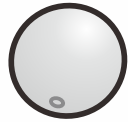
⑤

ミニボールでトレーニング

用意するもの

ミニサイズの
柔らかいボール

おもちゃのボール
ビーチボール など



← 空気は7割程度
入れる



腰が反らないように

わき腹の
筋肉を
意識する

足が左右にぶれたり、
骨盤が傾かないように

腹横筋を鍛える

【ボールローワーリフト】

仰向けになり、手は頭の後ろで組んでおく。
膝を曲げて、ボールを両足の先ではさむ。
はさんだまま足を床から離して上に上げ、
膝と腰をそれぞれ90度にキープする。

うなずくように頭を上げ、膝を伸ばして
足を上げ、床から45度くらいでキープする。

息を吸いながら足を10cmほど下げて、
息を吐きながら元の45度に戻す。

5回繰り返す



頭を上げ、おへそを
覗き込むように

腹直筋を鍛える

【オープンチェスト腹筋】

床に仰向けになり、膝を立てて足は少し開く。
ボールを肩甲骨の下あたりに入れる。
胸が少し開き、頭より上がった状態になる。

息を吸った後、息を吐きながら頭をゆっくりと
上げ、背中の上部分を床から浮かせる。
おへそを覗き込むようにして、軽く息を吸い、
息を吐きながらゆっくり背中を下ろす。

◆ レベルアップ

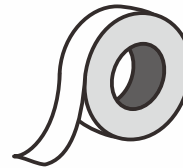
足を閉じて行ってみましょう

5回繰り返す

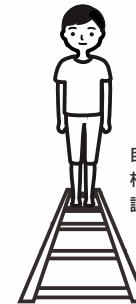
マスキングテープでトレーニング

用意するもの

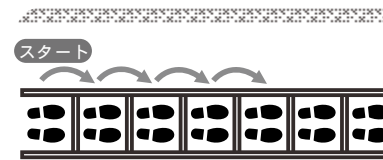
床にマスキングテープを貼り
ステップ用の枠を作る



床にラダー(はしこの形)を置いて
ステップするラダートレーニングを
手軽に行う方法です。



自分のやりやすい
枠のサイズに
調節できる



スタート

上半身をリラックスして軽く膝を曲げ、
はしこ 指球※ではじくようにジャンプ



※ 指球とは
足の裏、親指の付け根の
ふくらんだ部分

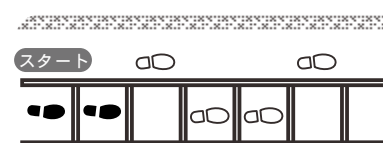
瞬発力や安定性を強化する

【両足フォワードジャンプ】

端の枠の中に両足を揃えて立ち、
両足を揃えたまま枠を踏まないように
ジャンプして次の枠に順に進む。

45秒行い、15秒休憩 × 5回

◆ レベルアップ
できるだけ早くゴールまで続けて
ジャンプしてみましょう



スタート

片足の時に
体が傾かないように



スタート

このような枠
でも良い

瞬発力や安定性を強化する

【ケンケンパ】

右足で2回続けてジャンプし、3回目は
両足を開いて着地する。
次は左足で2回続けてジャンプし、
3回目は両足を開いて着地する。

これを45秒繰り返す。

45秒行い、15秒休憩 × 5回