

毎日
プラス
+10分

DE ボディコンディショニング

《体幹トレーニング編》

最近、体力の低下を感じていませんか？

筋肉量は30歳ごろから毎年1%ずつ減っていくので、何もしないでいると、ますます「動きづらいからだ」になってしまいます。そこで、動きの要となる胴体部分(=体幹)のトレーニングをお勧めします。体幹をしっかり使うトレーニングに、プラスαの運動を加えること(毎日計10分)で、「動きやすい、踏ん張れるからだ」が作れます!

トレーニング名

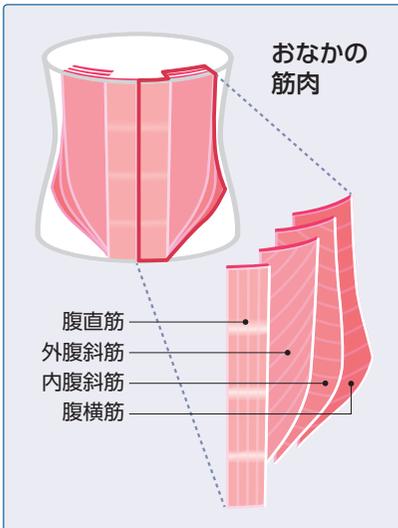
ドローイン

約2分

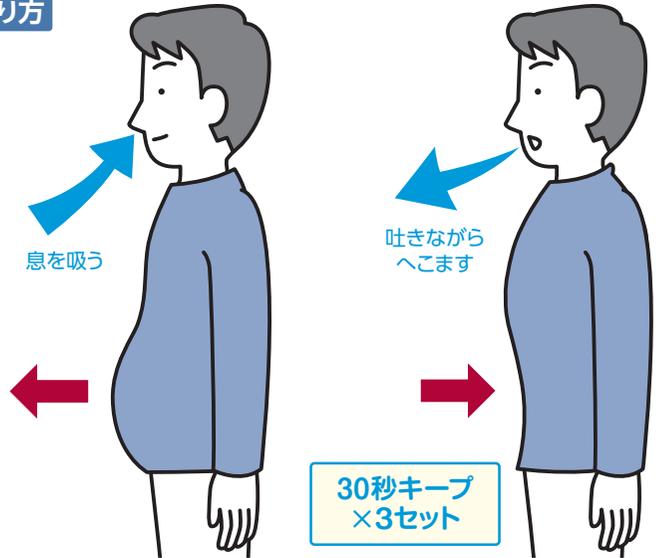
効果

普段意識して使うことがない「腹横筋」を鍛えることができます。胴体を囲む筋肉全体を鍛えることで支えが強くなり、姿勢の改善や腰の負担も軽減できます。

使う筋肉



やり方



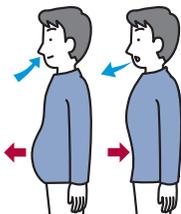
①腹式呼吸の要領で、鼻から息を吸いながらおなかを大きく膨らまします。

②口から息を吐きながらおなかをグーツと奥までへこませます。へこんだところで30秒キープし、呼吸は浅い胸呼吸に切り替えます。

プラス
**毎日+10分の
セットメニュー**

ドローイン

約2分



はや歩きing(速歩)

約8分



トレーニング効果を
上げるため毎日
チャレンジしよう!

計10分

毎日 とは?

厚生労働省では、今より10分多く、毎日からだを動かす「+10(プラス・テン)」を推奨しています。普段から元気からだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム、うつ、認知症などになるリスクを下げるすることができます。

毎日
プラス
+10分

DE ボディコンディショニング

《体幹トレーニング編》

最近、体力の低下を感じていませんか？

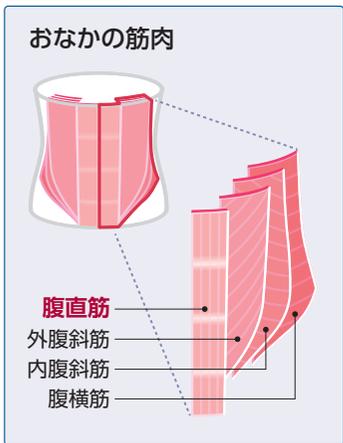
筋肉量は30歳ごろから毎年1%ずつ減っていくので、何もしていないと、ますます「動きづらいからだ」になってしまいます。そこで、動きの要となる胴体部分(=体幹)のトレーニングをお勧めします。体幹をしっかり使うトレーニングに、プラスαの運動を加えること(毎日計10分)で、「動きやすい、踏ん張れるからだ」が作れます!

トレーニング名 | フロントブリッジ

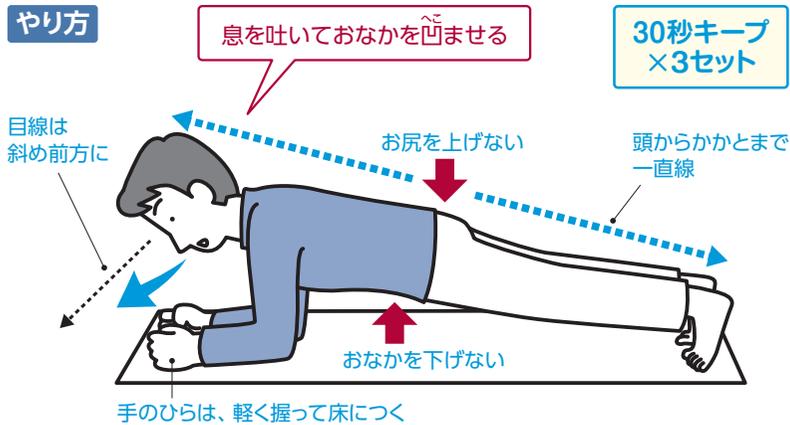
約2分

効果 体幹の定番トレーニングで、「腹直筋」をしっかり鍛えることができます。胴体を囲む筋肉全体を鍛えることで支えが強くなり、動きが安定します。また、姿勢の改善や腰の負担も軽減できます。

使う筋肉



やり方



**30秒キープ
×3セット**

- ①うつ伏せになり、肩の真下に肘をつき、足は腰幅に広げ、頭からかかとまでが一直線になるように体を床から浮かせます。
- ②肩や腕に力が入らないよう、おなかを意識して姿勢を保ちます。

※痛みがあるときは、無理をしないようにしましょう。

プラス
**毎日+10分の
セットメニュー**

<p>ドロイン</p> <p>約2分</p> <p>30秒キープ ×3セット</p> <p>[本誌2019年5月号掲載]</p>	+	<p>フロントブリッジ</p> <p>約2分</p> <p>30秒キープ ×3セット</p>	+	<p>はや歩きing(速歩)</p> <p>約6分</p>	=	<p>計10分</p>
---	---	---	---	--------------------------------------	---	--------------------

トレーニング効果を上げるため毎日チャレンジしよう!

毎日+10分とは? 厚生労働省では、今より10分多く、毎日からだを動かす「+10(プラス・テン)」を推奨しています。普段から元気なからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。

毎日 プラス +10分

DE ボディコンディショニング

《体幹トレーニング編》

最近、体力の低下を感じていませんか？

筋肉量は30歳ごろから毎年1%ずつ減っていくので、何もしていないと、ますます「動きづらいからだ」になってしまいます。そこで、動きの要となる胴体部分(=体幹)のトレーニングをお勧めします。体幹をしっかり使うトレーニングに、プラスαの運動を加えること(毎日計10分)で、「動きやすい、踏ん張れるからだ」が作れます!

トレーニング名

ニーインクライン

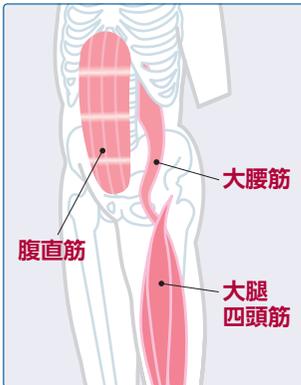
約3分

効果

体幹と下半身を同時に鍛えることのできるトレーニングです。体のラインが一直線になるようバランスを取りながら行うことで、体幹と太ももの前面を引き締めることができます。「腹筋」と「太ももの前面」を鍛えて安定感のある動きを目指しましょう。

3秒×10回
×3セット

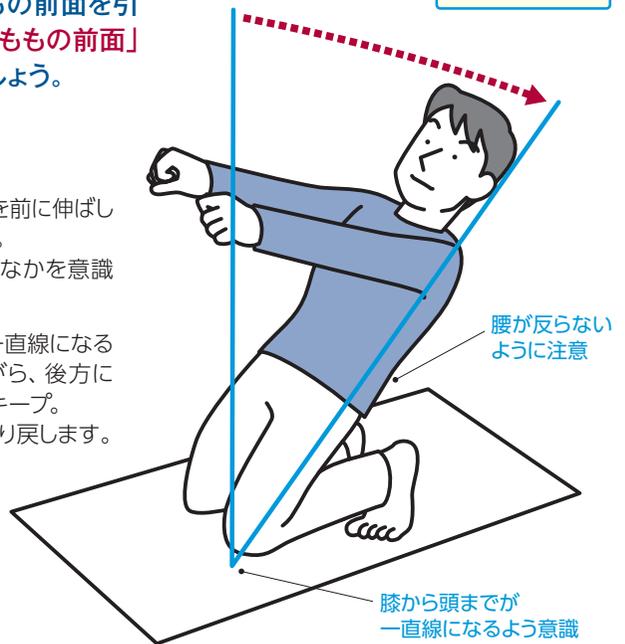
使う筋肉



やり方

- ①床に膝をつき、腕を前に伸ばし手を軽く握ります。背筋を伸ばし、おなかを意識します。
- ②膝から頭までが一直線になるように意識しながら、後方にゆっくり倒し3秒キープ。元の位置にゆっくり戻します。

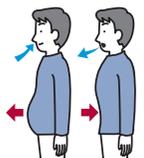
※息を止めないよう注意しましょう。



毎日+10分のセットメニュー

ドロイン

約2分

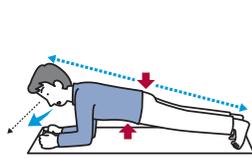


30秒×3セット

(本誌2019年5月号掲載)

フロントブリッジ

約2分



30秒×3セット

(本誌2019年7月号掲載)

ニーインクライン

約3分



3秒×10回×3セット

はや歩きing(速歩)

約3分



トレーニング効果を上げるため毎日チャレンジしよう!

計10分

毎日+10分とは?

厚生労働省では、今より10分多く、毎日からだを動かす「+10(プラス・テン)」を推奨しています。普段から元気なからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム、うつ、認知症などになるリスクを下げるすることができます。

毎日
プラス
+10分

DE ボディコンディショニング

最近、体力の低下を感じていませんか？

《体幹トレーニング編》

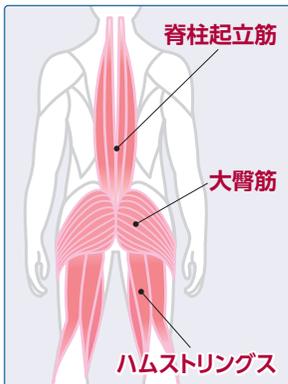
筋肉量は30歳ごろから毎年1%ずつ減っていくので、何もしていないと、ますます「動きづらいからだ」になってしまいます。そこで、動きの要となる胴体部分(=体幹)のトレーニングをお勧めします。体幹をしっかり使うトレーニングに、プラスαの運動を加えること(毎日計10分)で、「動きやすい、踏ん張れるからだ」が作れます!

トレーニング名 | ヒップリフト

約3分

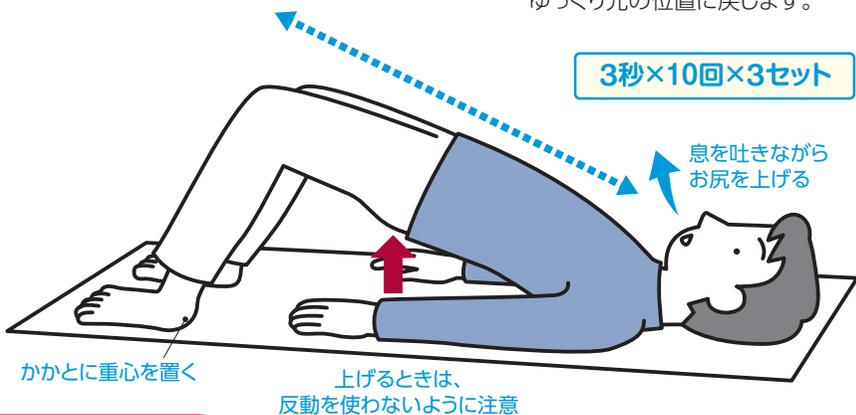
効果 体幹と同時に**お尻**にある**大臀筋**、背骨に沿ってある**脊柱起立筋**を鍛えることのできるトレーニングです。お尻に意識を集中して行うことで**ヒップアップ**効果が得られます。お尻の筋肉は歩いたり階段を上り下りしたりするときにも使う筋肉のため、しっかり鍛えることで**太ももの負担を軽減**できます。お尻の筋肉を鍛えて、**疲れにくい安定感のある動き**を目指しましょう。

使う筋肉



やり方

- ①おお向けになり、膝を立てた状態で腕は体の横へ伸ばし、手のひらを床に向けます。
- ②肩から膝までが一直線になるように、お尻を引き締めながら腰を上げて3秒キープ。お尻を緩めず、ゆっくり元の位置に戻します。



プラス
毎日+10分のセットメニュー

ドロイン (約2分) + **フロントブリッジ** (約2分) + **ニーインクライン** (約3分) + **ヒップリフト** (約3分) = **計10分**

ドロイン
約2分
30秒×3セット
[本誌2019年5月号掲載]

フロントブリッジ
約2分
30秒×3セット
[本誌2019年7月号掲載]

ニーインクライン
約3分
3秒×10回×3セット
[本誌2019年10月号掲載]

ヒップリフト
約3分
3秒×10回×3セット

トレーニング効果を上げるため毎日チャレンジしよう!

毎日+10分とは? 厚生労働省では、今より10分多く、毎日からだを動かす「+10(プラス・テン)」を推奨しています。普段から元気なからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム、うつ、認知症などになるリスクを下げるすることができます。