

ゆっくりトレーニング（筋トレ）： 8カウントで8回に挑戦！ 呼吸は吐くことを意識します。

w-up

有酸素運動（5分～10分）：身体を温めて全身のストレッチ！

ステップ1：足踏みで全身運動



- 腕を振り、大きくゆっくり足踏み。
- 全身を大きく動かすようにしましょう。

ステップ2：各関節を動かす



1

チェストプレス

《8カウント+1秒キープ》



- 1 胸を張り、ゴムバンドを背中にまわす。
- 2 胸の筋肉を意識して、胸を張ったまま押し出すように腕を伸ばす。

部 位

- 胸
- 肩まわり

効 果

- 上半身の強化
- 姿勢改善

注意点

- 小さな弧を描き腕を伸ばす
- 両腕を寄せてしぼる

2

バックエクステンション

《8カウント》



- 1 おじぎの姿勢で両手にバンドを持ち構える。
- 2 背筋を伸ばしたまま、上体を起こしてバンドを引き上げる。

部 位

- お尻
- 背中

効 果

- 背中の下部強化
- 姿勢の改善

注意点

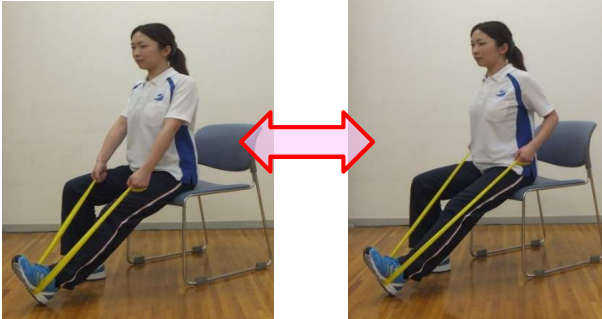
- 背中を丸めない
- 腕の力はぬいて上体で引く

ゆっくりトレーニング（筋トレ）： 8カウントで8回に挑戦！ 呼吸は吐くことを意識します。

3

シーテッドロウ

《8カウント+1秒キープ》



- 1 背すじを真っ直ぐに構える。
- 2 胸を張り、肩甲骨を寄せるようにゴムバンドを引きよせる。

部 位

- 背中
- 肩周り

効 果

- 背中の上部強化
- 姿勢の改善

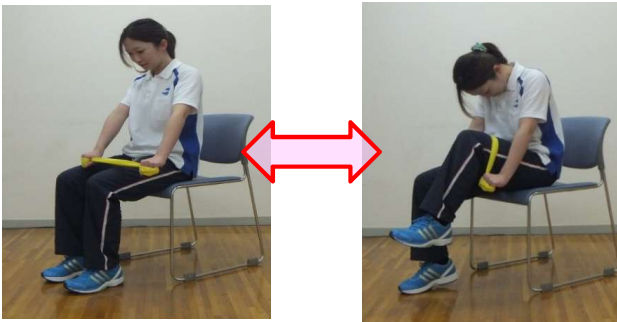
注意点

- 背中を丸めない
- 腕の力はぬいて
背中の筋力で引く

4

クランチ&ニーアップ（交互）

《8カウント+1秒キープ》



- 1 もも上にバンドを構える。
- 2 背中を丸めながら交互に膝を引き上げ同時にバンドを押し込むようにももを上げる。

部 位

- お腹
- 脚

効 果

- 脚筋力アップ
- お腹の引き締め

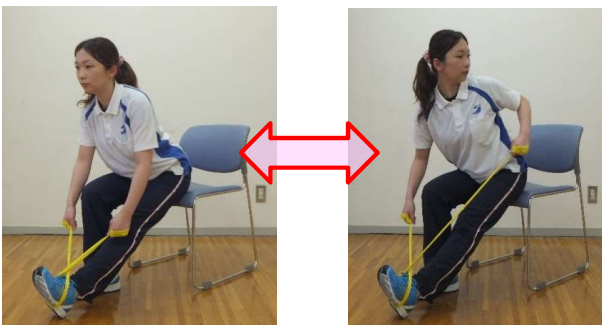
注意点

- おへそを覗き込むように背中を丸める
- しっかり息を吐きながらももを上げる

5

ツイスティングロウ（左右）

《8カウント+1秒キープ》



- 1 足にかけ、バンドを交差して構える。
- 2 片手ずつ肩甲骨を寄せるようにしてやや上体をひねりながらバンドを引く。

部 位

- 肩甲骨周辺
- わき腹、お腹

効 果

- 体幹の安定性
- 腰痛予防

注意点

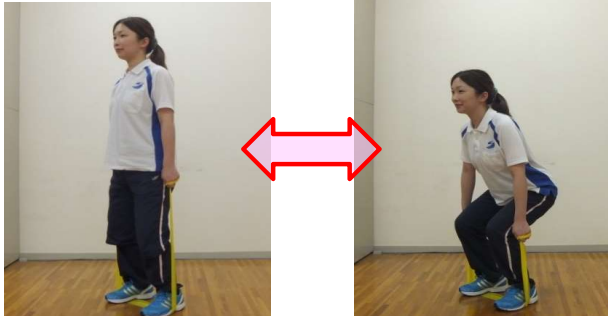
- 腕の力を抜く
- 肩甲骨から体幹にかけて大きく動かす
- 肘を脇から離し視線は肘先を見る

ゆっくりトレーニング（筋トレ）： 8カウントで8回に挑戦！ 呼吸は吐くことを意識します。

6

スクワット

《8カウント》



- 1 バンドを両手にもち、足を肩幅に開く。
- 2 胸を張り、お尻を引くようにしてしゃがむ。

部 位

- 太もも
- お尻・背中

効 果

- 足腰の筋力アップ

注意点

- つま先と膝は同じ方向
- 背中を丸めないように胸を張りながら行う
- 膝を伸ばしきらない

7

ニーアップ・ヒップエクステンション（左右） 《8カウント+1秒キープ》



- 1 脚にバンドを固定し、イスに手を添える。
- 2 膝を高く引き上げ、ゆっくり下ろしながら後ろ側に膝を伸ばして上げる。

部 位

- お尻
- お腹

効 果

- 歩行能力アップ
- バランス能力アップ

注意点

- 上体を常に垂直に保つ
- 脚を真後に上げる

8

アブダクション（左右）

《8カウント+1秒キープ》



- 1 脚にバンドを固定し、イスに手を添える。
- 2 お尻の筋肉を意識しながら、片足を横へ軽く上げて保ち、下ろす。

部 位

- 太もも
- お尻(上部)

効 果

- 足腰筋力アップ
- バランス能力アップ

注意点

- つま先は前に向ける
- 上体は真っ直ぐな姿勢

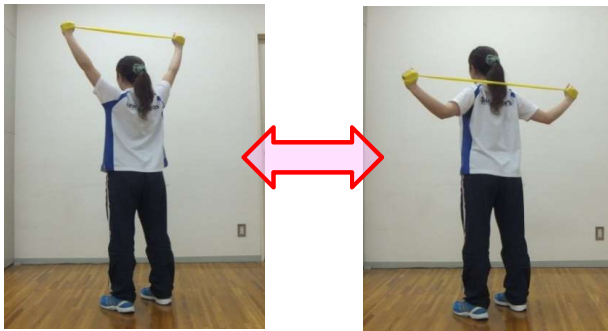
生活筋力向上®ゆっくりプログラム（ゴムバンドエクササイズ）

ゆっくりトレーニング（筋トレ）： 8カウントで8回に挑戦！ 呼吸は吐くことを意識します。

9

ラットプルダウン

《8カウント+1秒キープ》



- 1 バンドを両手に持ち、頭の上で構える
- 2 バンドを広げながら肘を引き下ろし胸を張りながら肩甲骨を寄せる。

部 位

- 背中の上部
- 肩甲骨周辺

効 果

- 肩こり予防
- 姿勢改善

注意点

- 腕の力を抜いて肩を動かすようにする
- 肩甲骨を寄せるように意識する

10

サイドバンド（左右）

《8カウント+1秒キープ》



- 1 バンドを短めに持ち、足を肩幅に構える。
- 2 バンドを持つ手を下げたところから反対側に脇腹を締めるように体を真横へ倒す。

部 位

- 脇腹

効 果

- 体幹の安定性
- お腹の引き締め

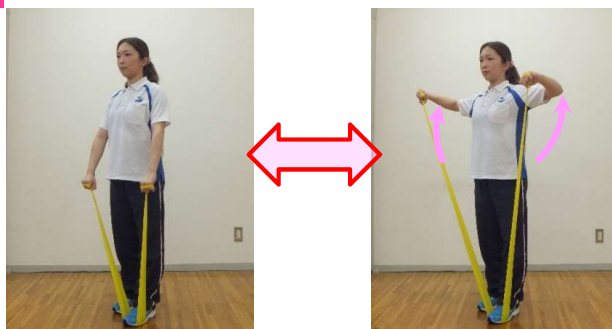
注意点

- 腰の位置を左右に動かさない
- 真横に体を曲げる

11

サイドレイズ

《8カウント+1秒キープ》



- 1 両手にバンド構える。
- 2 肘が肩の真横にくるところまで上げる。

部 位

- 肩

効 果

- 上半身の強化
- 肩こり予防

注意点

- 肩がすくまないように
- 持ち上げた位置では掌が下に向くようにする肘の位置を高く上げる

ゆっくりトレーニング（筋トレ）： 8カウントで8回に挑戦！ 呼吸は吐くことを意識します。

12

キックバック

《8カウント+1秒キープ》



- 1 バンドを両手に持ち、体を前傾で構える。
- 2 肘の位置を動かさないようにして後側にバンドを上を引きます。

部 位

- 腕の後面

効 果

- 腕の強化
- 腕の引締め

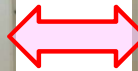
注意点

- 肘の位置を動かさない
- 腕を伸ばしきる位置まで上げる

13

アームカール

《8カウント+1秒キープ》



- 1 両手にバンドを持ち構える。
- 2 肘の位置を動かさないようにしてバンドを上を引きます。

部 位

- 腕の前面

効 果

- 腕の強化
- 腕の引き締め

注意点

- 肘の位置を動かさない
- 上体を常に垂直に保つ

14

ローテーターカフ（外旋）

《8カウント+1秒キープ》



- 1 脇をしめ肘は90度にしてバンドを持つ。
- 2 肘の位置を動かさないようにしてバンドを外側に引く。

部 位

- 肩甲骨周辺

効 果

- 肩こり解消
- 肩の強化

注意点

- 肘の位置を動かさない
- 痛みのない範囲で行う