



監修：菅原一子先生
(健康運動指導士)

一子先生の効く体操教室

このコーナーでは、いつまでも元気な身体でいたい！そんな皆さんの声にお応えして、筋肉を効果的に鍛える方法を紹介しています。

第21回

大臀筋：お尻を鍛える！



大臀筋を鍛えると…

- ①姿勢が綺麗になる！
 - ②基礎代謝が上がる！
 - ③ヒップアップ！
- などの効果があります

大臀筋は、人体の中で最も大きな筋肉の一つです。歩く・立ち上がる・階段を上などの日常動作や、走る・跳ぶなど股関節の伸展が必要な運動の動作にとっても大切です。

ストレッチ

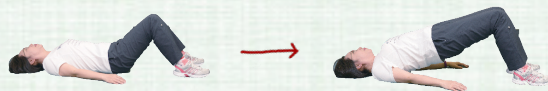


- ①仰向けになり、両膝を曲げます。
- ②息を吐きながら右膝を両手で抱え、胸に近づけます。
(20秒～30秒)
- ③反対側も同じように行います。

【ポイント】

腰が浮かないようにしましょう。
腰が痛くない方は反対側の足は伸ばして行っても大丈夫です。

筋力トレーニング



- ①仰向けになり、足を腰幅に開き、両膝を90°に曲げます。
- ②息を吐きながらお尻を上げます（肩から膝までが一直線になるくらい）
- ③5秒維持してからゆっくりお尻を下ろします。
- ④無理のないように、まずは10回ほど繰り返してみましょう。

めざせ10歳若返り

筋力トレーニングでは、お尻を上げたときに腰が反ったり下がったりしないようにしましょう。お尻を上げた時に、お尻に力を入れると効果がアップしますよ！



保健師のアドバイス

次回は6月15日号です。お楽しみに。

問合先：保健センター（☎ 75 - 6471）



監修：菅原一子先生
(健康運動指導士)

一子先生の効く体操教室

このコーナーでは、いつまでも元気な身体でいたい！そんな皆さんの声にお応えして、筋肉を効果的に鍛える方法を紹介しています。

第22回

上腕三頭筋：二の腕を鍛える！



上腕三頭筋を鍛えると…

- ①二の腕が引き締まる
 - ②鍛えればたくましい腕に
 - ③肩こりが楽になる
- などの効果があります

上腕三頭筋は、腕の筋肉の約60%を占める、比較的大きな筋肉です。日常生活ではドアを押す、立ち上がるときに床や肘掛を押す、雑巾がけをする時などに使う筋肉です。

ストレッチ

- ①左腕を真上に伸ばします
- ②肘を曲げて左肩の後ろ側を触りましょう
- ③右手を左肘に当て、息を吐きながら斜め下に押し20～30秒維持します
- ④反対側も同じように行います

【ポイント】

ストレッチする方の腕が頭の後ろに来ないよう、しっかりと肘を曲げよう

肘をしっかりと天井の方へ向けるよう意識しよう

肩や腕が痛くて肘が真上に向かない方は、出来るところまで肘を上げて、前から後ろに肘を押してみましょう

左肩の後ろを触るように

筋力トレーニング



- ①ペットボトルの口の部分を左手の親指と人差し指で持ちます
- ②左腕を真上に伸ばし、肘を曲げたら右手を左肘に当てしっかり支えます
- ③息を吐きながら肘を伸ばし（2～3秒維持します）、息を吸いながら曲げましょう

【ポイント】

鍛える方のひじの位置が動かないように反対の手でしっかり固定しましょう

めざせ10歳若返り

ストレッチでは、曲げた肘がしっかりと天井に向くように意識しましょう。
筋トレでは、難しい場合はペットボトルを袋に入れてトレーニングしてみましょう



肘を伸ばした時もペットボトルの口は上向きに

二の腕がだるくなるまで繰り返します



保健師のアドバイス

次回は7月15日号です。お楽しみに。

問合先：保健センター（☎ 75 - 6471）

膝痛があっても参加できる体操教室があります。詳しくはP26をご覧ください。



一子先生の
カラダに

効く体操教室

監修：菅原一子先生
(健康運動指導士)

このコーナーでは、いつまでも元気な身体でいたい！そんな皆さんの声にお応えして、筋肉を効果的に鍛える方法を紹介しています。



腹直筋を鍛えると…

- ①姿勢がよくなる
 - ②腰痛の予防・改善
 - ③排便や咳をする時に力が入れやすくなる
 - ④仰向けや座位から体を起こしやすくなる
- などの効果があります

第23回

腹直筋(腹筋): お腹を鍛える！

腹直筋は体幹の一部で肋骨の下から骨盤まで続いている筋肉です。体を前後・左右に倒す、体をひねるなどの動きに関与しています。ほぼ全てのスポーツの動作にとっても重要な筋肉です。

ストレッチ

①うつぶせになり、足を肩幅に開きます。

②肘を曲げて床につき、息を吐きながらゆっくりと体を起こし、20～30秒維持します。



③息を吸いながらゆっくり戻しましょう。

④余裕がある方は肘を伸ばしてみましょう。



【ポイント】

腰が痛い方は痛みを感じないところまで体を起こしましょう。

筋力トレーニング

①椅子やベッドに足を乗せ、膝を90°に曲げます。

②腰をしっかりと床に押し付け、両手を頭の後ろに当てます。



③息を吐きながらゆっくりと背中を丸めながら行います。目安として肩甲骨が床から離れる所まで体を起こすとより効果的です。

④息を吸いながらゆっくり戻しましょう。

⑤無理のない範囲でまずは10回くらいから始めてみましょう。

【ポイント】

しっかりと呼吸をしながら行いましょう。

めざせ10歳若返り！

腹筋を鍛えるには、背中を丸くしておへそをのぞき込むように上体を起こすと良いですよ！



保健師のアドバイス

次回は8月15日号です。お楽しみに。

腰痛・膝痛があっても参加できる体操教室があります。詳しくはP30をご覧ください。 問合先：保健センター (☎ 75 - 6471)



一子先生の
カラダに

効く体操教室

監修：菅原一子先生
(健康運動指導士)

このコーナーでは、いつまでも元気な身体でいたい！そんな皆さんの声にお応えして、筋肉を効果的に鍛える方法を紹介しています。



腓腹筋を鍛えると…

- ①むくみの解消
 - ②足がつりにくくなる
 - ③足が冷えにくくなる
 - ④足首が細くなる
- などの効果があります

第24回

腓腹筋・ヒラメ筋: ふくらはぎを鍛える！

腓腹筋は、膝を曲げたり、足首の曲げ伸ばしのための筋肉。血液やリンパ液を流す役割もあります。スポーツ時の瞬発力や敏捷性・ジャンプ力の向上に欠かせない筋肉です。

ストレッチ

①床に座り、左足の膝を曲げ右足の裏にタオルをひっかけます。

②息を吐きながら、タオルを引っかけた方の足をゆっくりと上げます。



③膝は自分の伸ばせるところまでしっかり伸ばし、20～30秒維持します。

④息を吸いながらゆっくり足を下ろします。

⑤反対側も同じように行います。

【ポイント】

膝を伸ばすときは無理なく伸ばせるところまでにしましょう。

筋力トレーニング

①壁に手をついて背筋を伸ばし、5cmくらいの台の上に立ちます。

②息を吐きながらかかとを上げ、2～3秒維持し、息を吸いながらかかとを下ろします。



③無理のない範囲でまずは10回くらいから始めてみましょう。

台がない場合は、そのまま床で行いましょう。そのとき余裕がある方は、かかとを下したとき、床にかかとが着くギリギリ手前で止めて、また上げましょう。



【ポイント】

足先をまっすぐ前に向けましょう。

めざせ10歳若返り！

ふくらはぎは、第2の心臓と呼ばれています。しっかりと鍛えましょう。



保健師のアドバイス

次回は9月15日号です。お楽しみに。

腰痛・膝痛があっても参加できる体操教室があります。詳しくはP22をご覧ください。 問合先：保健センター (☎ 75 - 6471)