

運動不足を解消！自宅で簡単体操



新型コロナウイルスの感染拡大の影響で、外出する機会が減り、体を動かすことが少なくなっていますか？
外出したり、体を動かす機会が少なくなると、筋肉が減って身体機能が低下するだけでなく、知らないうちにストレスため込んでしまいます。

家でも簡単にできる熊本大学都竹教授考案の4Uメソッド(4秒かけて行うゆっくり筋トレ)をし、無理せず楽しみながら、体を動かして、新型コロナウイルスも運動不足も吹き飛ばしましょう！！

3種 今日から実践！スロー筋トレ

チェアスクワット

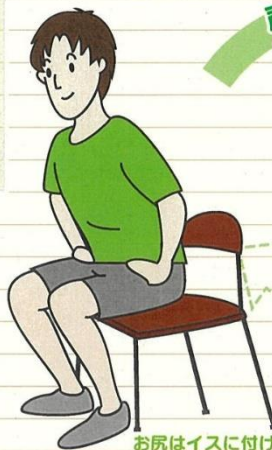
太ももの引きしめに効果的

スタートポジション

- ① イスに座る。
- ② 足の間隔は肩幅程度、つま先は約30度開く。
- ③ 手は腰に当てる。
- ④ 視線は正面。

ポイント

- ・キツイときはしゃがみ込む深さを浅くする。
- ・膝や腰に痛みがある場合は医師に相談する。
- ・安全のため、キャスターのついていない動かないイスを使用する。



1.2.3.4
で立ち上がる

声を出して
カウント!

毎日
10回×
2セット

戻るときは
黙って

1.2.3.4
で座ったつもり

お尻はイスに付けない!

各動作に4秒間が基本です。
焦らずゆっくりとやりましょう!



膝あげ

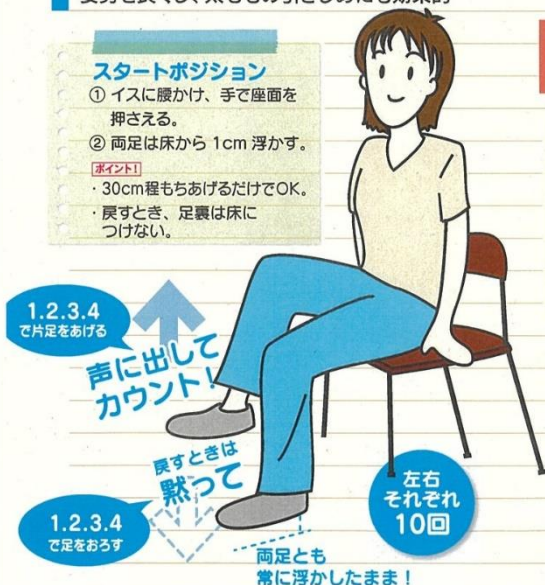
姿勢を良くし、太ももの引きしめにも効果的

スタートポジション

- ① イスに腰かけ、手で座面を押さえる。
- ② 両足は床から1cm浮かす。

ポイント

- ・30cm程もちあげるだけでOK。
- ・戻るとき、足裏は床につけない。



1.2.3.4
で片足をあげる

声を出して
カウント!

戻るときは
黙って

1.2.3.4
で足をおろす

両足とも
常に浮かしたまま!

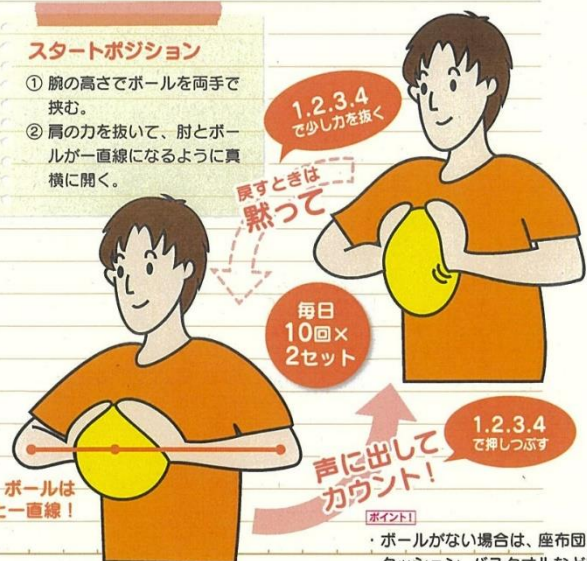
左右
それぞれ
10回

ボールつぶし

バストアップや二の腕の引きしめに効果的

スタートポジション

- ① 腕の高さでボールを両手で挟む。
- ② 肩の力を抜いて、肘とボールが一直線になるように真横に開く。



1.2.3.4
で少し力を抜く

戻るときは
黙って

毎日
10回×
2セット

1.2.3.4
で押しつぶす

ボールは
肘と一直線!

声を出して
カウント!

ポイント

- ・ボールがない場合は、座布団、クッション、バスタオルなどを折りたたんだでの代用も可能。

スロー筋トレは動画でも紹介しています
<http://goo.gl/MYefZ>