

はにぽん筋カトレーニング <はにとれ>

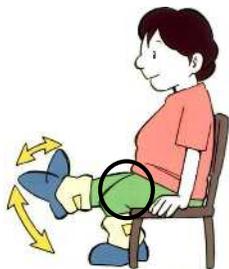
現在行われているトレーニングの内容の変更を求めるものではありません。この「はにとれ」は、鍛える筋肉を意識して体操していただくために○をつけてあります。(平成 24 年 8 月作成)

*一つ一つの動きをゆっくり行いましょう。

*息は止めずに、ごく普通に吸ったり吐いたりを保ちましょう。

* ○ で囲っている部分を鍛えています。意識しましょう。

① 膝を伸ばす筋肉を強くする



⇒両膝を 90 度以上に曲げ、膝の後ろが椅子に触れる程度に座ります。
⇒足を高く上げると腰を痛める原因になります。腰痛や坐骨神経痛がある人は腰に負担を感じない程度に行いましょう。

② 肩と腕の筋肉を強くする



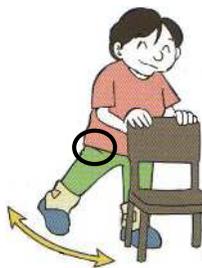
⇒椅子の背もたれから、背中を離して胸を張って良い姿勢で座ります。
⇒両腕をゆっくりと頭の上に、肘がまっすぐ伸びるまで上げます。
⇒腕を上げるときに肩などに痛みを感じたら、痛みのない範囲で上げます。

③ 足首の筋肉を強くする



⇒背筋をしっかり伸ばし良い姿勢を保ったまま、つま先でできるだけ高く身体を持ち上げます。
⇒つま先はできるだけ正面に向け、足は平行に構えます。
⇒椅子の背もたれを利用し、うまくバランスを取る練習をしましょう。

④ 股の筋肉を強くする



⇒足を大きく開く体操ではありません。
⇒足をななめ前に出すのではなく、つま先を正面に向けたまま真横に開きます。
⇒足を開くとき腰を曲げたり、上体を左右に動かさないようにします。

⑤ 膝を曲げる筋肉を強くする



⇒太ももを動かさないように、膝から上はそろえたままの状態、膝下だけを動かします。
⇒膝を正しい方向に曲げる運動ですので、かかとが真後ろにくるように 90 度を目安に曲げます。

⑥ 肩の筋肉を強くする



⇒椅子の背もたれから、背中を離して胸を張って良い姿勢で座ります。
⇒手のひらを正面に向け肘を伸ばしたまま、頭上で両手が触れるまで大きな円を描くように手を動かします。

⑦ 股の筋肉を強くする



⇒軽くおじぎをしたような姿勢で立ちます。
⇒股関節を中心に、膝を曲げずに片足全体をゆっくりと後ろに上げていきます。

⑧ 股の筋肉を強くする



⇒上体をまっすぐにしたまま、太ももが床と平行になるくらいまで上げます。
⇒太ももを上げていくとき、軸足の重心をかかとよりもつま先側に移します。

⑨ 足腰を強くする



⇒足は肩幅位に開き、良い姿勢で立ちます。
⇒良い姿勢を保ったまま、両膝をゆっくり曲げおしりをかかとの上に近づけるようにします。つま先を正面に向け運動すると効果的です。

⑩ 下腹部の筋肉を強くする



⇒椅子に浅く腰かけて背中を背もたれにつけます。
⇒両膝を伸ばしたまま、かかとを床から 10 センチ程度ゆっくりと上げます。高く上げすぎると腰を痛める場合があります。

トレーニングについての基本・注意事項

1. トレーニングの進め方について

○体操はそれぞれ8回ずつ行います。

○トレーニング開始から3カ月程度経過したら次のコースへ移行します。

- ・初級コース…①から④までを3回
- ・中級コース…①から⑥までを2回
- ・上級コース…①から⑩までを2回

○トレーニングは2日に一度、週3回程度が理想です。

2. トレーニングをする上での注意事項

○トレーニング中に痛みを感じたら、中止して休みましょう。

○腕や足を上げすぎると肩・膝・腰等に負担がかかるので、無理のない程度に行いましょう。

○背筋を伸ばして、良い姿勢で行いましょう。

○できるだけ滑らかに手足をゆっくりと動かしましょう。

○こまめに水分を補給しましょう。

トレーニングの安全確保

このトレーニングは自己責任で行うものです。

以下の事項には特にご注意ください。

- 痛み・疲労：トレーニングによる痛みや疲労には十分ご注意ください。
- 転倒：足を上げたり、つま先立ちになったりすると、バランスを崩して転倒する危険性があります。
立位では過信しないで、椅子の背もたれを手すり代わりに使いましょう。
- めまい・失神：運動の途中でめまいや失神が起こることがあります。体調には十分注意して下さい。
- 脱水：運動に伴う多量の発汗は脱水症状を引き起こします。水分補給に注意して下さい。
- 思わぬケガ：グループで体操を行う場合、足や手を上げる時に、隣の方とぶつからないよう、十分な間隔を置きましょう。思わぬケガをしないようにトレーニング環境や使用機器に気を配りましょう。

はじめるトレーニング

♪筋力トレーニングの歌♪

一 さあ きたえよう

あしこしのばして

さあ きたえよう

むりせず しばらく

二

さあ きたえよう

からだのすみずみ

さあ きたえよう

あすのひのために

たいせつな

もの

ふたつ

よのなかに

からだ

まけない

ふたつ

すこやかな

からだ

たいせつな もの
よのなかに ふたつ
まけない からだ
すこやかな からだ

♪ゆったりとした気分で歌いましょう♪