

# 感染症対策期間中にも 自宅で取組めるおすすめのトレーニング

調布市では「10年後も元気」を合言葉に

10の筋力トレーニングを推奨しています。

立つ、座る、歩く、  
またぐ、ひろうとい  
った、日常の動作に  
応じた筋肉を10種  
類の筋力トレーニン  
グで鍛えます。

**簡単!**

初級コースの  
トレーニング  
から2つ紹介  
します。

運動に自信の  
無い方も、安  
心して取組み  
ます。

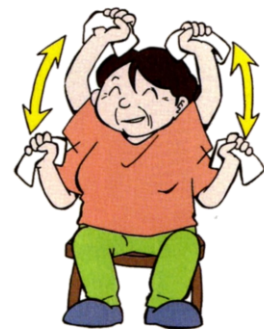


## 10の筋力トレーニング

### 初級コースより

#### トレーニング2

- ①**開始肢位** 坐位。背もたれから背中を離し、あごを引き、胸を張って、良い姿勢をつくります。手を肩の横、耳たぶがつかめるくらいの位置に持っていきます。
- ②**運動** 顔は前を向いたまま、姿勢を崩さないように両手を真上に伸ばします。肘が伸びきって両手が軽く触れたら開始肢位へと戻ります。(号令 1、2、3、4で腕を伸ばし、5、6、7、8で腕を曲げて開始位置に戻ります。)
- ③**ポイント** 腕はできるだけ真上にむかってまっすぐに、滑らかに動くように心がけてください。腕が前方に傾いていないか、側方に広がっていないか、また肘が曲がっていないか、チェックしましょう。



#### トレーニング3

- ①**開始肢位** 立位。安全のために椅子の背もたれに手を添えて行います。あごを引き、胸をはって、背筋をしっかり伸ばします。
- ②**運動** 宙に吊り上げられるようにスーッと伸び上がってつま先立ちになり、そのままスーッと降りて戻ります。(号令 1、2、3、4で伸び上がり、5、6、7、8で開始位置に戻ります。)
- ③**ポイント** 良い姿勢を保ったまま背伸びをします。つま先はできるだけ正面に向け、足は平行に構えます。伸び上がると不安定になるので、うまくバランスを取る練習をしてください。

