

# 毎日筋活 2020

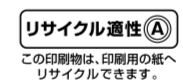
# ちょちょいのちょいトレ で筋肉を育てよう!

監修: 都竹茂樹 (熊本大学 教授システム学研究センター・教授)

	下半身の30秒ストレッチ 筋肉を目覚めさせる	上半身の30秒ストレッチ 筋肉を整える	4秒筋トレ (上げる・下げるなど各動作すべて4秒間) 筋肉を練る	30秒筋トレ (同じ姿勢を30秒間キープ) 筋肉を鍛える
月	<b>歯磨きしながらふくらはぎのストレッチ</b> ★手は腰に、両足を前後にひらく ★息を吐きながら、体重を前足にかける ★後ろの足のかかととは、しっかり床につける	<b>PC作業の合間に肩まわし</b> ★右手は右肩、左手は左肩の上のせる ★肘で円を描くように、肩をまわす ★10回おこなう	<b>犬を散歩させながらランジ (太もも、お尻の引き締め)</b> ★手は腰にあて、両足は大きく前後にひらく ★前の太ももと床が平行になるまでしゃがむ ★「1, 2, 3, 4」と数えながら立ち上がる ★反対の足も同様におこなう	<b>料理を煮込みながら片足立ち</b> ★息を吐きながら、片足を持ち上げる ★反対の足も同様におこなう
火	<b>朝起きて腰背部のストレッチ</b> ★あお向けに寝て、片膝を抱え込む ★息を吐きながら、膝を胸の方へ引き寄せる	<b>電車の中で首の後ろのストレッチ</b> ★両手を頭の上に置く ★息を吐きながら、頭を前に倒す <b>首の横のストレッチ</b> ★片手を頭の上に置く ★頭をそれぞれ左右に倒す	<b>お湯が沸くのを待ちながら腕のばし (二の腕の引き締め)</b> ★ペットボトルを片手に持ち、膝をかかると曲げる ★反対の手は前について、上体は前傾 ★「1, 2, 3, 4」と数えながら、肘をのばす ★反対の腕も同様におこなう	<b>子どもと話しながらクッション引っ張り</b> ★胸の高さでクッションを両手で持つ ★肘は真横にひらく ★息を吐きながら、左右の肩甲骨を寄せるイメージで引っ張る
水	<b>目覚まし時計を止めたらおなかのストレッチ</b> ★手は胸の横について、うつぶせに寝る ★息を吐きながら、上体をゆっくり起こす ※腰痛の方は痛くない範囲で	<b>エレベーターを待つ間に肩甲骨のストレッチ</b> ★手のひらをあわせのまま、両手を上げる ★息を吐きながら、腕を左右にゆっくり広げて下ろす ★このとき、手のひらは徐々に外向きに ★10回おこなう ※左右の肩甲骨を引き寄せるイメージで	<b>帰り道で肩すくめ (肩こりにおすすめ)</b> ★両手に荷物を持つ ★「1, 2, 3, 4」と数えながら、肩をすくめる ※肩を耳につけるつもりで	<b>お花を愛でながらスクワット</b> ★椅子に座る ★足幅は肩幅、つま先は30度外向き ★息を吐きながら、10cmだけお尻を浮かす
木	<b>起き上がる前に腰背部のストレッチ</b> ★あお向けに寝る ★両手を横に広げ、膝は曲げる ★息を吐きながら、膝を真横にゆっくり倒す ★このとき、顔は上を向いたまま	<b>一息ついたら肩のストレッチ</b> ★右手を上、左手を下に、背中側でタオルを持つ ★息を吐きながら、タオルをゆっくり引き上げる	<b>会議の最中に膝上げ (太もも・おなかの引き締め)</b> ★椅子に腰掛ける ★両腕を机に置く ★つま先は上に向ける ★「1, 2, 3, 4」と数えながら、片足を持ち上げる	<b>夜寝る前に腕立て</b> ★膝を曲げてうつぶせに ★手は胸の横、わきは30度広げる ★いったん体を持ち上げる ★肘が少し曲がる程度に沈み込む ★肩・腰・膝は常に一直線
金	<b>職場に着いたら腰背部・お尻のストレッチ</b> ★足を左右にひらいて、椅子に座る ★息を吐きながら、上体を倒す ★このとき、視線は正面、上体は曲げない	<b>立ち話をしながら肩・胸のストレッチ</b> ★背後の机の端に手をつく ★手は肩幅の1.5倍ほど ★足は軽く1歩踏み出した位置に ★息を吐きながら、お尻を下げる	<b>ランチの後につま先立ち (ふくらはぎの引き締め)</b> ★テーブルや椅子の背もたれを持って立つ ★つま先は上に向ける ★「1, 2, 3, 4」と数えながら、つま先立ち	<b>子どもを寝かしつけたらおなかの引き締め (ドローイング)</b> ★床にあお向けに寝る ★膝を曲げる ★息を吐きながら、おなかをへこませる ★30秒間おこなう ★息は細く長く吐き続ける
土・日	<b>お布団を干す前にお尻・そけい部のストレッチ</b> ★右足を前にだし、膝を90度曲げる ★左足は後ろにし、上体を起こす ★息を吐きながら、右のお尻、左のそけい部をストレッチ	<b>お布団を取り込みながら肩・背中中のストレッチ</b> ★両手両膝をつく ★両手は肩より前につく ★息を吐きながら、胸を床に近づける	<b>テレビを見ながら外もも上げ (お尻の引き締め)</b> ★横向きに寝る ★つま先は正面 ★「1, 2, 3, 4」と数えながら、上の足を持ち上げる <b>内もも上げ (おなかの引き締め)</b> ★上の膝を曲げ、下の足のつま先は正面 ★「1, 2, 3, 4」と数えながら、下の足を持ち上げる	<b>お散歩中にボールつぶし (バスタップ、前腕の引き締め)</b> ★おへそ前で、体からボール1個分あけてボールを持つ ★肩の力を抜く ★息を吐きながら、ボールを押しつぶす ※ボールの代わりにクッションなど弾力のあるものなら何でもOK!

## カレンダー | 2020.1~2020.12

毎日体を動かし、筋活した日は○で囲みましょう



禁無断転載 ©東京法規出版 HE162170-T19

<b>1月 January</b> 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	<b>2月 February</b> 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	<b>3月 March</b> 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	<b>4月 April</b> 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	<b>5月 May</b> 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	<b>6月 June</b> 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
<b>7月 July</b> 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	<b>8月 August</b> 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	<b>9月 September</b> 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	<b>10月 October</b> 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	<b>11月 November</b> 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	<b>12月 December</b> 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

**ちょいトレ**  
 のポイント動画はこちらから!(スマートフォン・端末タブレットのQRコード読み取りアプリを立ち上げて、このQRコードにかざしてください)