

# ストレッチ&筋トレで POWER UP !

## 4秒筋トレ（上げる・下げるなど 各動作すべて4秒間）

## 体幹（30秒筋トレ）

## 上半身・下半身の30秒ストレッチ

月

### ご飯の前に テーブルタップ

- ★床に座り両手両足を床につける
- ★手足を肩幅にひらく
- ★「1、2、3、4」と数えながら、体をもち上げる
- ★元に戻す
- ★2回目以降は床にお尻をつけない



### 掃除しながら タオルしぼり

- ★タオルを30秒間しぼる
- ★反対側も同様に



### 仕事の休憩中に ダウンドッグ

- ★手足を肩幅にひらき、お尻をもち上げ逆V字をつくる
- ★頭を内側に入れて、30秒間背中をのぼす



火

### 散歩しながら チェアスクワット

- ★両足を肩幅にひらき、イスに座る
- ★つま先は外向き30度
- ★手は腰、顔は正面に
- ★「1、2、3、4」と数えながら、立ち上がる
- ★お尻を突き出すように、しゃがむ



### コーヒーを待ちながら タオル押し

- ★胸の高さでタオルをもつ
- ★両手でたたんだタオルを30秒間押し続ける ※タオルの代わりにクッションなどでもOK



### 寝る前に 足裏のばし

- ★足をのばして座る
- ★足の裏にタオルをかける
- ★胸をはったまま前傾し、30秒間タオルをひっぱる



水

### 目が覚めたら 股関節ひらき

- ★両手両ひざを床につけ、それぞれ肩幅にひらく
- ★「1、2、3、4」と数えながら、左足を外側に上げる
- ★もち上げられる範囲でOK
- ★反対側も同様に



### 会議の前に タオル踏み

- ★足を肩幅にひらく
- ★両手にもったタオルを左足で踏む
- ★左足は床につけたまま両手でタオルを30秒間引き上げる
- ★反対側も同様に



### PC作業の合間に タオル脇腹のばし

- ★イスに座り、肩幅より少し広い位置でタオルをびんとはる
- ★息を吐きながら30秒間体を横へたおす
- ★反対側も同様に



木

### 天気予報を見ながら 手足のばし

- ★両手両ひざを床につける
- ★「1、2、3、4」と数えながら、右手と左足を床と平行になるまでもち上げる
- ★元に戻す
- ★2回目以降は、ひじとひざをタッチさせる



### 会議のあとに もち上げタオル

- ★イスに座り肩幅に足をひらく
- ★タオルをひざ裏に通し、両手でもつ
- ★タオルを30秒間両手でもち上げる ※ひざがもち上がらないように力を入れる



### 子どもと一緒に ひざたおし

- ★あおむけに寝る
- ★ひざを立て、両うでを頭上にのぼす
- ★両ひざを右側にたおし30秒間キープ
- ★反対側も同様に



金

### 朝オンラインが終わったら タオルで 腹筋

- ★あおむけになり、足をイスにのせる
- ★ひざ関節、股関節がそれぞれ90度
- ★首のうしろにタオルをかける
- ★「1、2、3、4」と数えながら、上体を起こす



### テレビを見ながら タオルひっぱり

- ★イスに座り、肩幅に足をひらく
- ★両手を肩幅に広げ、タオルをもつ
- ★30秒間タオルを左右にひっぱる



### 壁があったら 大胸筋のばし

- ★壁から少し離れて立つ
- ★壁側の手を壁につける
- ★手の位置は体より少しうしろ
- ★手をつけたまま胸をはるように肩をひらき、30秒間キープ



土・日のちょいトレは「ちょいトレ動画」から見るができるよ!

(スマートフォン・タブレット端末の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)



## カレンダー | 2022.1~2022.12

1月 January	2月 February	3月 March	4月 April	5月 May	6月 June
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	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	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	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	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	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
7月 July	8月 August	9月 September	10月 October	11月 November	12月 December
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	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	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	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	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	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

\* 祝日改正や諸事情により、祝日・休日・行事が変更になる場合があります。

