

ストレッチ&筋トレで筋肉を取り戻そう

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

順番を待ちながら チェアスクワット

- ★両足は肩幅にひらく
- ★つま先は外向き30度
- ★手は腰にあてる
- ★顔は正面に向ける
- ★息を吐きながら立ち上がる



子どもたちと一緒に運動タイム スカイダイビング

- ★うつぶせになり、両ひざを曲げる
- ★両手両足をゆっくりと持ち上げる
- ★息を吐きながら、30秒間キープ



トイレのついでに鏡の前で 肩甲骨寄せ

- ★手のひらを合わせたまま、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
- ★30秒間おこなう
- ※左右の肩甲骨を引き寄せるイメージで



火

テイクアウトで 肩すくめ（肩こりにおすすめ）

- ★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



子どもにお昼寝させながらわきみ

- ★右側を下にして横向きになる
- ★両ひざをそろえて、右手は左のわき腹に添える
- ★左ひざを左のお尻に近づけるようにゆっくり体をひねっていく
- ★30秒間キープ
- ★反対側も同様に



お友達と電話しながら 股関節と太もものストレッチ

- ★うつぶせになり、右ひざを曲げる
- ★右手で右足を持つ
- ★左腕は手のひらを上にし、体の横に置く
- ★左の骨盤が浮かないようにしながら、右足を床に近づける
- ★反対側も同様に



水

仕事を始める前に 手足伸ばし

- ★両手両ひざを床につける
- ★左手と右足を床と平行になるまで持ち上げる
- ★もどに戻す（2回目以降は、ひじとひざをタッチさせる）



オンラインで足文字当てクイズ もじもじ君

- ★足の前に50cmのキャンパスを想定する
- ★床に座って、手を後ろについて上体を支える
- ★1文字4秒、10文字程度を書く
- ★反対側も同様に



ご飯が温まるのを待ちながら 背中ストレッチ

- ★両手を組む
- ★息を吐きながら、背中を丸める
- ★両手をできるだけ前につき出す
- ★30秒間キープ



木

お散歩のときにその場ランジ

- ★足を前後にひらく
- ★腰を真下に落とし、ひざを深く曲げる
- ★前の太ももと地面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



エレベーターの前で飛行機

- ★手は腰に、両ひざは少し曲げて立つ
- ★4秒かけて右足を後ろに上げ、両手を左右に広げながら上体を前傾させる
- ★30秒間キープ



- ★視線は正面
- ★反対側も同様に

打ち合わせしながら 太もも裏のストレッチ

- ★イスに浅く座る
- ★かかとを床につけ、つま先を上げる
- ★胸をはったまま上半身を倒す



金

ご飯が炊けるのを待ちながら お尻上げ

- ★仰向けに寝る
- ★肩とかかとを支点にして、息を吐きながらお尻を持ち上げる



動画を見ながらサイドプランク（腰上げ）

- ★横向きに寝る
- ★ひじと足を支点に腰を浮かす
- ★息を吐きながら30秒間キープ
- ★肩、腰、足は常に一直線
- ※きつい場合は、ひざをつけて



デスクワークが終わったら胸のストレッチ

- ★四つん這いの姿勢になる
- ★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
- ★30秒間キープ



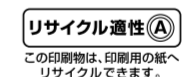
土・日のちょいトレは「ちょいトレ動画」から見るができるよ!

（スマートフォン・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）



カレンダー | 2021.1~2021.12

毎日体を動かし、体操をした日にはカレンダーに○をしましょう



禁断転載 © 東京法規出版 HE162250-U19

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	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土
○ ○ ○ ○ 1 2	○ 1 2 3 4 5 6	○ 1 2 3 4 5 6	○ ○ ○ ○ 1 2 3	○ ○ ○ ○ ○ 1	○ ○ ○ 1 2 3 4 5
3 4 5 6 7 8 9	7 8 9 10 11 12 13	7 8 9 10 11 12 13	4 5 6 7 8 9 10	2 3 4 5 6 7 8	6 7 8 9 10 11 12
10 11 12 13 14 15 16	14 15 16 17 18 19 20	14 15 16 17 18 19 20	11 12 13 14 15 16 17	9 10 11 12 13 14 15	13 14 15 16 17 18 19
17 18 19 20 21 22 23	21 22 23 24 25 26 27	21 22 23 24 25 26 27	18 19 20 21 22 23 24	16 17 18 19 20 21 22	20 21 22 23 24 25 26
24 25 26 27 28 29 30	28	28 29 30 31	25 26 27 28 29 30	23 24 25 26 27 28 29	27 28 29 30
31				30 31	
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	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土
○ ○ ○ ○ 1 2 3	○ 1 2 3 4 5 6 7	○ ○ ○ ○ 1 2 3 4	○ ○ ○ ○ ○ 1 2	○ ○ ○ ○ ○ 1 2 3 4 5 6	○ ○ ○ ○ 1 2 3 4
4 5 6 7 8 9 10	8 9 10 11 12 13 14	5 6 7 8 9 10 11	3 4 5 6 7 8 9	7 8 9 10 11 12 13	5 6 7 8 9 10 11
11 12 13 14 15 16 17	15 16 17 18 19 20 21	12 13 14 15 16 17 18	10 11 12 13 14 15 16	14 15 16 17 18 19 20	12 13 14 15 16 17 18
18 19 20 21 22 23 24	22 23 24 25 26 27 28	19 20 21 22 23 24 25	17 18 19 20 21 22 23	21 22 23 24 25 26 27	19 20 21 22 23 24 25
25 26 27 28 29 30 31	29 30 31	26 27 28 29 30	24 25 26 27 28 29 30	28 29 30	26 27 28 29 30 31
			31		