

上手に選ぶ!
らくらく続ける!

+10エクササイズカレンダー



・健康のために、1日+10分からだを動かす習慣 (+10:プラス・テン) をはじめましょう!

[監修] 都竹茂樹 大阪大学 健康スポーツ科学教育研究環 教授・医師

Training 4秒筋トレ 上げる・下げるなどの動作を4秒かけてゆっくり行いましょう。

10回×2セット

肩 すくめ ①両手に買い物の袋などを持ち、まっすぐ立つ ②カウントしながら、4秒かけて両肩をすくめ、4秒かけて下ろす T 1 <small>ボイント</small> : 肩を耳につけるイメージで、ゆっくりと上げ下げしましょう! <small>上半身×3分</small>	もも上げ ①足を肩幅にひらいて立ち、両手を腰に添える ②カウントしながら4秒かけてひざを床と平行まで上げ、4秒かけて戻す ③反対側も同様に T 2 <small>ボイント</small> : 慣れないうちは、イスや台などを支えにしながら行いましょう! <small>体幹×6分</small>	ランジ ①両手を腰にあて、足は肩幅にひらく ②右足を一步前に踏み出す ③4秒かけて腰を落とし、カウントしながら4秒かけて元の姿勢に戻る ④反対側も同様に T 3 <small>ボイント</small> : 慣れないうちは、浅めに腰を落としてもOK! <small>下半身×6分</small>
クッショントラシ ①両手でボールやクッションを持ち、肩の力を抜く ②“小さく前ならえ”をして、ひじが伸びる手前で止める ③息を吐きながら、4秒かけて押しつぶし、4秒かけて元に戻す T 4 <small>上半身×3分</small>	テッドリフト ①足を肩幅にひらき、買い物の袋などを両手で持つ ②視線を前に向いたまま、4秒かけてお尻を後ろにつき出す ③カウントしながら4秒かけて元の姿勢に戻る T 5 <small>ボイント</small> : 背中が丸まらないよう注意しましょう! <small>体幹×3分</small>	手足伸ばし ①両手・両ひざを床につけ、四つ這いの姿勢をとる ②カウントしながら4秒かけて右手と左足を床と平行になるまで持ち上げ、4秒かけて元に戻す ③反対側も同様に T 6 <small>ボイント</small> : 手と足を対角線上にしっかりと伸ばしましょう! <small>下半身×6分</small>

Stretch 30秒ストレッチ からだが気持ちよく伸びているところでキープしましょう。

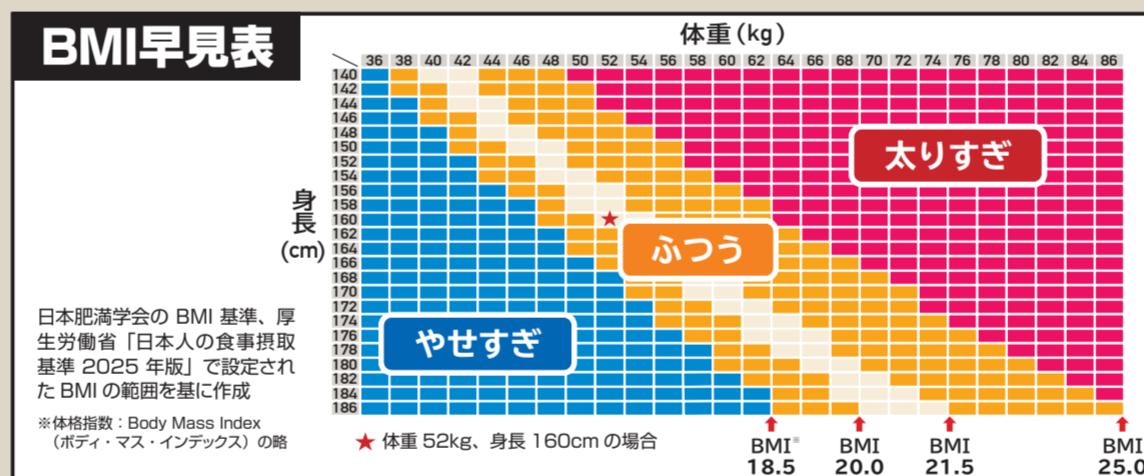
30秒×2~3回

背中のストレッチ ①両手を胸の前で組み、ひざを軽く曲げる ②息を吐きながら組んだ手を前につき出し、背中を丸めて30秒キープ S 1 <small>ボイント</small> : 背中を丸めるとき、視線はおへそに向けましょう! <small>上半身×2分</small>	お尻のストレッチ ①両ひざを立てて床に座り、足を肩幅くらいにひらく ②両ひざを右に倒し、左ひざの上に右足首をのせ、息を吐きながら30秒キープ ③反対側も同様に S 2 <small>ボイント</small> : 余裕のある人は、背筋を伸ばしたまま体を前に倒してみましょう! <small>体幹×3分</small>	太もも前のストレッチ ①イスや台に右手をつき、左手で足首をつかむ ②息を吐きながら、かかとをお尻に近づけるようにひざを曲げ、30秒キープ ③反対側も同様に S 3 <small>下半身×3分</small>
肩周りのストレッチ ①手のひらを合わせ、息を吸いながら手をまっすぐ上げる ②息を吐きながら、手のひらを徐々に正面～外側に向けてひじを下ろし、胸を広げる ③30秒で3回くりかえす S 4 <small>ボイント</small> : ひじを下ろすとき、左右の肩甲骨を寄せるイメージ! <small>上半身×2分</small>	腰のストレッチ ①イスに座り、足を肩幅にひらく ②左手を腰にあて、右手で左ひざを押さえながら、からだをゆっくりと左にひねる ③ひねり切ったところで、息を吐きながら30秒キープ ④反対側も同様に S 5 <small>ボイント</small> : 視線をしっかりと後ろに向け、胸も大きくひらきましょう! <small>体幹×3分</small>	内もものストレッチ ①両足を大きくひらく、両手をひざにおく ②肩を内側に入れながら上体を左にひねり、30秒キープ ③反対側も同様に S 6 <small>ボイント</small> : ひざが内側に入らないように、手でしっかりと押さえましょう! <small>下半身×3分</small>

基本ルール

上半身・体幹・下半身から1つ以上、合計10分以上にする

健康づくりのエクササイズは、全身をまんべんなく動かすのがポイント。筋トレ・ストレッチもバランスよく組み合わせましょう。



★ 体重 52kg、身長 160cm の場合

動画全体版はこちら

(スマートフォン・タブレット端末の二次元コード読み取りアプリを立ち上げて、この二次元コードにかざしてください)

2026年 カレンダー

2026年 1月 ➡ 12月

+10エクササイズができた日を○で囲みましょう!

祝日法の改正などにより、祝日・休日・行事が一部変更になる場合があります。

リサイクル適性(A)

VEGETABLE
OIL INK

UD FONT
by MORISAWA

この印刷物は、印刷用紙へ
リサイクルできます。

禁無断転載 ©東京法規出版 HE166390-Z19

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