

上手に選ぶ！
楽しく続ける！

+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両手に買いもの袋などを持ち、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

ポイント

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！

上半身×3分

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

ポイント

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！

体幹×6分

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

ポイント

慣れないうちは、浅めに腰を落としてもOK！

下半身×6分

クッションつぶし

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、ひじが伸びきる手前で止める

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

上半身×3分

デッドリフト

①足を肩幅にひらき、買いもの袋などを両手で持つ

②視線を前に向けたまま、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

ポイント

背中が丸まらないように注意しましょう！

体幹×3分

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秒かけて元に戻る

③反対側も同様に

ポイント

手と足を対角線上にしっかりと伸ばしましょう！

下半身×6分

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突き出し、背中を丸めて30秒キープ

ポイント

背中を丸めるとき、視線はおへそに向けましょう！

上半身×2分

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

ポイント

余裕のある人は、背筋を伸ばしたまま床に倒してみよう！

体幹×3分

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

下半身×3分

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

ポイント

ひじを下ろすとき、左右の肩甲骨を寄せるイメージで！

上半身×2分

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ひねりきったところで、息を吐きながら30秒キープ

④反対側も同様に

ポイント

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！

体幹×3分

内もものストレッチ

①両足を大きくひらき、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

ポイント

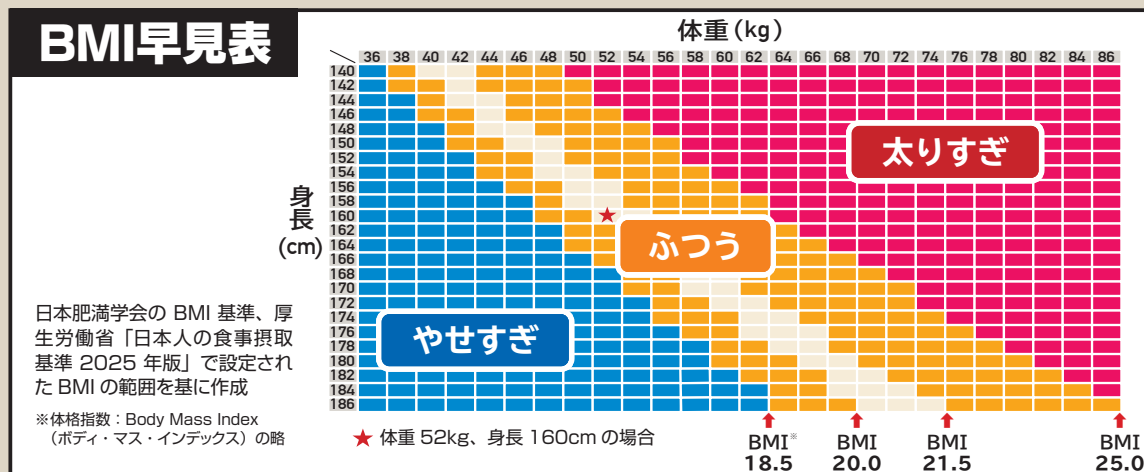
ひざが内側に入らないように、手でしっかりと押さえましょう！

下半身×3分

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。



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

VEGETABLE INK

UD FONT

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 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 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	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	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	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	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	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	8月	9月	10月	11月	12月
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 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	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	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	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	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	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