

チーム メタボン

# 椅子に座った姿勢での レジスタンス運動

## ストレッチング



## 椅子に座った姿勢での レジスタンス運動

① ボール挟み	2
② スクワット	3
③ カーフレイズ	4
④ レッグエクステンション	5
⑤ ローイング	6
⑥ 膝上げ上体カール	7
⑦ 膝付け足上げ	8

## ストレッチング

### 上半身のストレッチング

① 首まわり(僧帽筋)-1	10
① 首まわり(僧帽筋)-2	11
① 首まわり(僧帽筋)-3	12
② 胸部(大胸筋)	13
③ 上背部(僧帽筋・菱形筋)	14
④ 脇腹(広背筋)	15
⑤ 肩と二の腕(三角筋・上腕三頭筋)	16
⑥ お腹の横あたり(腹斜筋)	17

### 下半身のストレッチング


① ふくらはぎ(腓腹筋)	18
② 太ももの裏(ハムストリングス)	19
③ 太ももの付け根と太ももの前 (腸腰筋・大腿四頭筋)	20
④ 太ももの内側(股関節内転筋群)	21

### コラム

ただ歩いている⇨ウォーキング!	22
1回の運動時間が長い方が健康になれる?	23
エネルギー源として糖が使われると 脂肪の減量には無駄?	24

# 椅子に座った姿勢での レジスタンス運動

## トレーニング時の6つのポイント

1. 使用筋群を意識して（イラスト ）。
2. 良い姿勢を保ちながら。
3. 反動を使わずゆっくりとした動作を繰り返す。
4. 呼吸は止まらないように。
5. 回数は、10回を目安に20～30回を目標に。  
1日おきに4セットやれば、15分×週4回で3エクササイズ。
6. レジスタンス運動の後はストレッチを。

## 1 ボール挟み



**使用筋群** 腹直筋・脊柱起立筋

**方 法**

腰部と椅子の背もたれの上にボールを挟む。  
※背筋を伸ばしましょう。

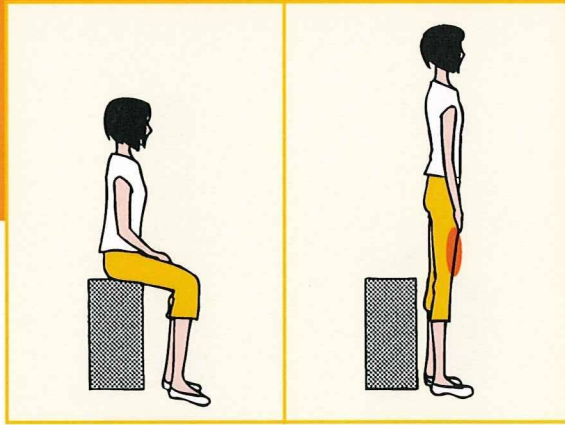
**時 間**

10分／日

**回 数**

1回／日

## ② スクワット



使用筋群

大腿四頭筋

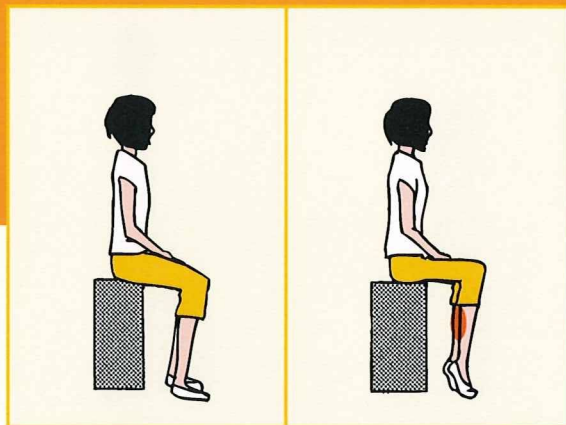
方法

- ① バランスがとり易いところに手を置くか両手を前方に出す。
  - ② 息を吐きながら椅子から立つ。
  - ③ 息を吹いながら座る。
- ※座る時の椅子の位置に気をつけましょう。

回数

10回/日

### 3 カーフレイズ



使用筋群

腓腹筋

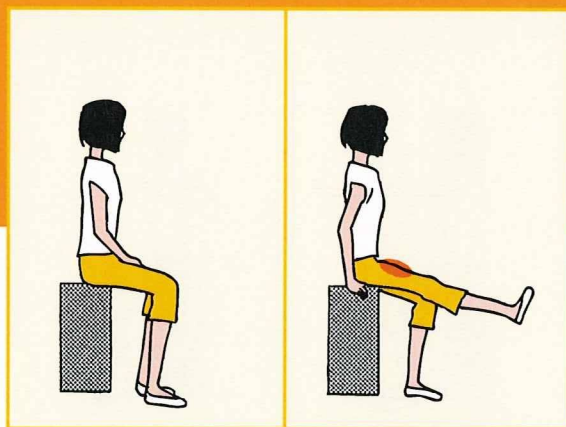
方 法

- ①背筋を伸ばし膝の上に手を置いて押す。
- ②息を吐きながら両方の踵を床から上げる。
- ③息を吹いながら踵を床に戻す。

回 数

10～20回／日

## 4 レッグエクステンション



使用筋群

大腿四頭筋

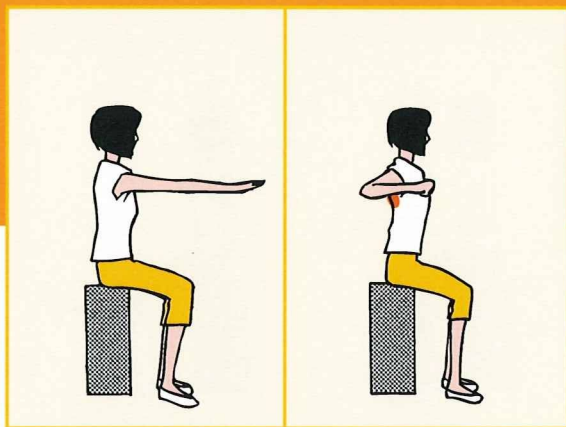
方法

- ①背筋を伸ばし両手で椅子の横を持つ。
  - ②息を吐きながら片方の膝を伸ばす。
  - ③息を吹いながら膝を曲げる。
- ※足先は、楽にしておきましょう。  
※膝を勢いよく伸ばしすぎないようにしましょう。

回数

10～20回／日

## 5 ローイング



使用筋群

上背部（僧帽筋・菱形筋）

方 法

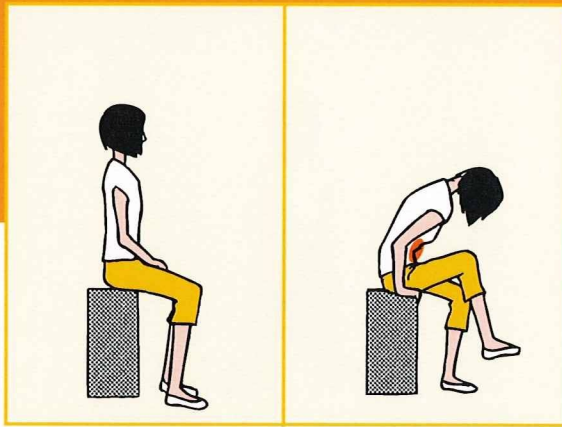
- ①背筋を伸ばし両手を前方肩の高さに伸ばす。
  - ②息を吹い(吐き)ながら両方の肘を曲げて後方に引く。
  - ③息を吹い(吐き)ながらゆっくりと肘を伸ばす。
- ※両肩甲骨を近づけるようにしましょう。

回 数

10～20回／日



## 6 膝上げ上体カール



### 使用筋群

腸腰筋・腹直筋

### 方法

- ①背筋を伸ばし両手で椅子の横を持つ。
  - ②息を吐きながら上体を前方に倒し、片方の膝を胸に近づくように足を上げる。
  - ③息を吹いながら膝(足)と上体を元の位置に戻す。
- ※足先は、楽にしておきましょう。

### 回数

左右各10回/日

## 7 膝付け足上げ



### 使用筋群

股関節内転筋群・股関節外転筋群

### 方 法


- ①背筋を伸ばし両手で椅子の横を持つ。
- ②両膝をつけて、膝からは離れるよう（足首を曲げ、小指が天井側に上がるよう）にする。
- ③息を吐きながら足を上げる。
- ④息を吹いながら膝を離し、足を下ろす。

### 回 数

10秒／5回以上／日

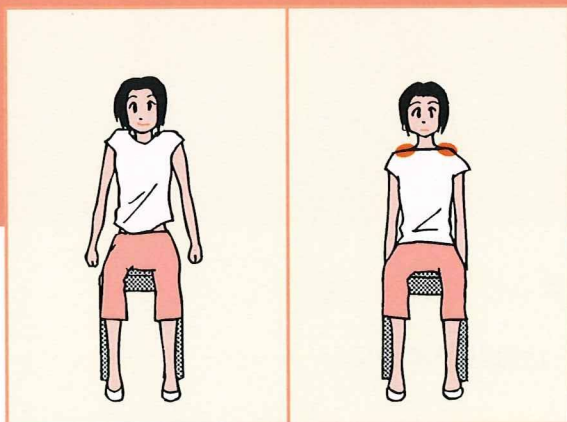
# ストレッチング (stretching)

## ストレッチング時の注意点

1. 呼吸は、止めないように。
  2. 20秒から30秒程度、ゆっくり伸ばす。
  3. 「痛い」と感じない程度に、適度に伸ばす。
  4. ストレッチ部位の筋肉  が十分伸びている感覚を意識する。
  5. 反動をつけたり、押さえつけたりしないように。
  6. キャスター付の椅子は、転倒しないように。
- いつでも、どこでも、何度でも。

## 上半身のストレッチング

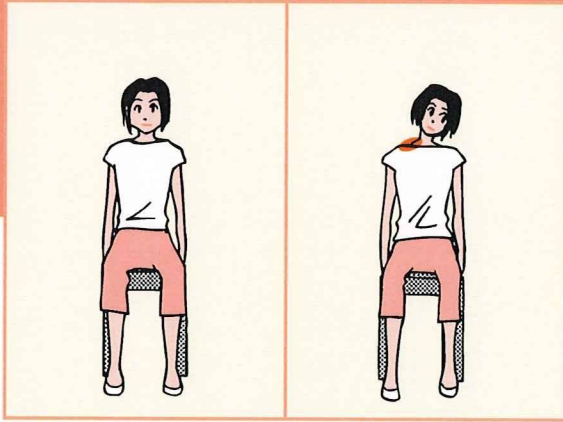
### 1 首まわり(僧帽筋)-1



#### 方法

- ①背すじを伸ばす。
- ②両手は横に下ろす。
- ③両肩を上げてゆっくりと下げる。  
(肩が下がった状態がリラックスしている)

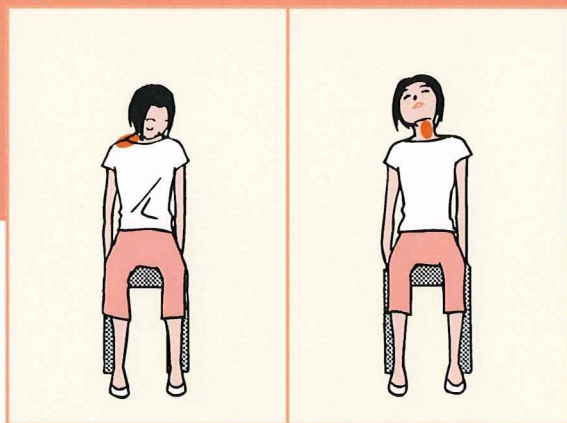
## 1 首まわり(僧帽筋)-2



方法

- ①背すじを伸ばす。
- ②両手は横に下ろす。
- ③頭を片方に傾ける。  
(左右共に行ないましょう)

## 1 首まわり(僧帽筋)-3



方法

- ①背すじを伸ばす。
- ②両手は横に下ろす。
- ③頭を前側半分は大きく回す。
- ④後ろ側半分は小さく回す。

## 2 胸部(大胸筋)



方法

- ①両手を後方で組む。
- ②肩を後方に引くようにして胸を前方へ出す。  
※肩が上がらないようにしましょう。

### 3 上背部(僧帽筋・菱形筋)



#### 方法

①両手を前方で組む。

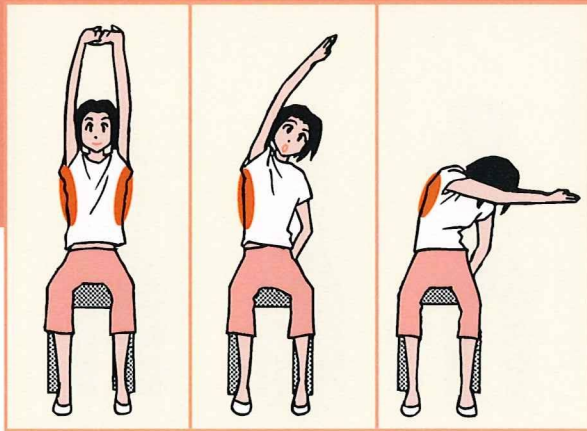
②両手を前方へ出し背中を丸める。

※肩が上がらないようにしましょう(首は見えるように)。

※背中の中の両肩甲骨を離すようにしましょう。



## 4 脇腹(広背筋)



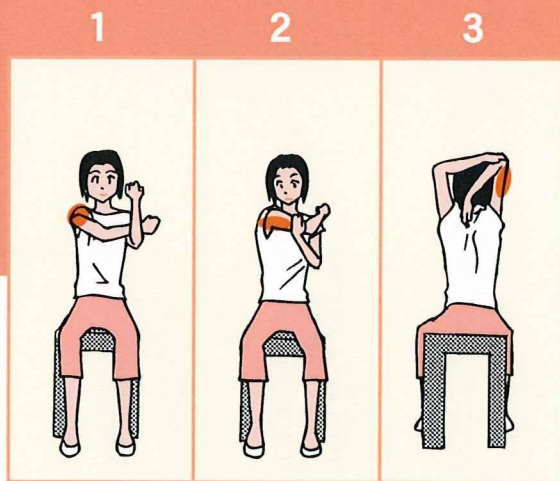
### 方法

- ①胸の前で両手を組む。
- ②頭の上方でバンザイし、大きく伸びをする。
- ③傾ける側の手を椅子か太ももに置き、支えにする。
- ④伸ばしたい側の手を斜め上方に伸ばす。
- ⑤伸ばしたい側の手を斜め前方に伸ばす。

(左右共に行ないましょう)

※肩が上がらないようにしましょう。

## 5 肩と二の腕 (三角筋・上腕三頭筋)



### 方法

- ①一方の腕を前方に出す。  
②もう一方の手で肘を持つ。  
③胸に近づくように引く。  
※肩が上がらないようにしましょう。  
《肩の筋肉のみをストレッチ》
- ①一方の腕を前方に出し、肘を曲げる。  
②もう一方の手で肘のあたりを持つ。  
③胸に近づくように引く。  
※肩が上がらないようにしましょう。  
《肩と二の腕をストレッチ》
- ①一方の腕を頭の横に上げ、肘を曲げる。  
②もう一方の手で肘を持つ。  
③頭の方に引く。  
※肩が上がらないようにしましょう。  
《二の腕をストレッチ》

## 6 お腹の横あたり(腹斜筋)



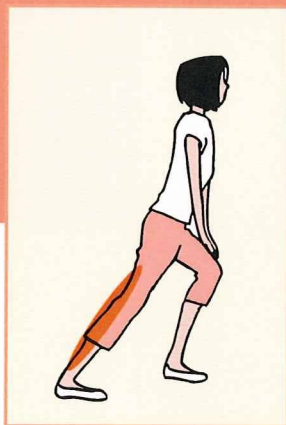
### 方法

- ①背すじを伸ばす。
  - ②両腕を横に出し、背骨を中心にゆっくりと後方へ捻る。  
(左右共に行なう)
- ※肩が上がらないようにしましょう。

## 下半身のストレッチング

### 1 ふくらはぎ(腓腹筋)

立位



座位



#### 方法

- ①両足つま先を前方に向け、足を前後に大きく開く。
  - ②両手をももの上に置く。
  - ③頭と後方の足の踵が離れるよう（頭から踵まで一直線になるように）前方の膝を曲げる。  
（左右共に行ないましょう）
- ※つま先は前方に向ける。

#### 方法

- ①椅子に浅く座る。
- ②ストレッチする足の膝を伸ばして前方に出す。
- ③足首を曲げる。  
（左右共に行ないましょう）