

チャレンジエリア 14~17

強度★★★~★★★★ 筋力強化 体力維持・向上

16. うでうで

筋トレ 《腕・肩・胸》

5~10回×1~3セット

ボードに手をのせて前傾姿勢になるよう足の位置を調整。肘を曲げ伸ばし。

バーを使用する場合は、高さが低いほど負荷が高い



14. ジャンプタッチ

筋トレ 《全身(特に脚部)》

3~5回×1~3セット

全身の力を使って両足でジャンプ。余裕があれば、連続ジャンプや片足ジャンプにも挑戦してみましょう。



17. あぶあぶ

筋トレ 《腹部》

5~10回×1~3セット

バーに足をかけ、両手をおへそをのぞきながら上体を倒す⇄起こす



ストレッチ 《全身前面》

10~20秒

バーに足をかけ、ゆっくりとあおむけになる。余裕があれば両手を頭の方へ持ち上げる。



15. だんだん

筋トレ 持久力 《下半身・体幹部》

5~10回×1~3セット

手すりをもち、階段をのぼりおり。バランス力の向上や転倒予防にも効果的。

トレーニングエリア 18~24

強度★★★ 全身の筋肉を鍛える

20. うんてい

筋トレ 《腕・背中・腹部・太もも

片道1回~往復1回

はしごにぶら下がり、端まで手で渡る。

余裕があれば、膝を曲げて持ち上げながらや、膝を伸ばして持ち上げながらしてみましょう。



18. ふっきん台 (上体起こし・腕立て伏せ→5と同じ)

筋トレ ①屈伸腰ひねり 《腹部全体》

左右交互に5回ずつ×1~3セット

バーを持ち、あおむけになる。膝を胸に近づける→右に倒す→戻す→一足を伸ばす。右左交互に。



19. へいこう棒

筋トレ 《腕・胸》

両手でバーを握り、肘を伸ばして体を支える。左右に足を5回振る。余裕があれば、体を支えたまま腕で歩いたり、肘を曲げ伸ばししてみましょう。



21. 垂直はし

筋トレ ①膝あげ 《腹部》

左右4回ずつ×1~3セット

はしごを背にして立ち、頭上でバーをにぎる。足を交互に上げる。



②横脚あげ 《太もも外・お尻》

左右5~10回ずつ×1~3セット

はしごの横に立ち、片手でバーをにぎるつま先を正面に向けたまま足を横に持ちあげる。



③はしご登り 《手・腕・肩・下半身》
1~4回
登れるところまで登り、おりる。



22. 複合タイプA 筋トレ (ふっきん台→18と同じ)

けんすい 《背中・腕・腹筋》
1~5回×1~3セット

手の甲が上になるようバーをにぎり、体を持ち上げる。バーは胸に向かって引き付けましょう。



ストレッチ

ステップ 《ふくらはぎ》
左右5秒ずつ×3~5セット

片足をステップに乗せ、足を前後に開き、後ろ足のふくらはぎを伸ばす。



23. 複合タイプC 棒とびこし (へいこう棒→19、垂直はしご→21と同じ)

ストレッチ

《太もも裏・ふくらはぎ》
左右8回ずつ

棒をささえにしてバランスを取りながら、片足を上げれるところまで上げる。



筋トレ 《全身》
6~8回
棒を握り、膝を曲げて左右に跳び越える。余裕があれば膝を伸ばす。



24. 複合タイプB バランス

へいきん台 《全身》
1~2回

バランスを取りながら、端まで前向きで歩き、元の位置に戻る。または横向きですり足で歩く。

筋トレ

(うんてい→20・ジャンプタッチ→14と同じ)



お楽しみエリア 25~27

強度★~★★★ 足つぼ・リズム運動

25. 健康快道(1)

マッサージ 《足裏》

靴をぬぎ、スタートから地面を踏みしめるようにゆっくり歩く。



26. けんけんマット

リズム運動 《全身》

太ももを持ち上げながら歩く。余裕があれば、両足ジャンプやけんけん移動してみましょう。



27. 健康快道(2)

マッサージ 《足裏》

靴をぬぎ、スタートから地面を踏みしめるようにゆっくり歩く。

