

# ちよこつと筋トレ

筋肉は何歳からでも鍛えられます。歩く・立つ・座るといった日常動作をいつまでもスムーズに行えるよう、積極的に体を動かしましょう。運動の目安は各種目を5～10回程度（足踏みは50～100回程度）、1日に1～2セット、週に2～3回、継続して行えば、筋力がアップします。

『ちよこつと筋トレ』は  
邑楽町町歌に合わせて  
行うお手軽コース！

## 1 つま先上げ(すねの筋肉) 回数：4回



《姿勢》足を少し開いてイスの中央付近に座り、手は座面におく。

- ① [1.2.3.4]で、かかとを床につけたまま、つま先を上げる。
- ② [5.6.7.8]で、元に戻す。

♪前奏

## 2 膝伸ばし(太もも前側の筋肉) 回数：左右4回ずつ



《姿勢》背すじを伸ばして座り、手は座面におく。つま先と膝は前に向ける。

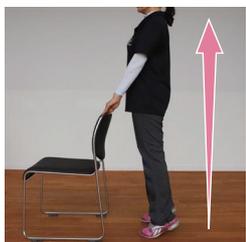
- ① [1.2.3.4]で、片方の膝を伸ばして、つま先を上に向ける。
- ② [5.6.7.8]で、元に戻す。

[1番]♪開ける大地はてもなく～♪槌音高き我が町よ

## 3 ◇足踏み(バランス) 回数：16回

足踏みしながらイスの後ろへ移動する ♪邑楽 邑楽 邑楽町

## 4 かかと上げ(ふくらはぎの筋肉) 回数：4回



《姿勢》背もたれに手を添え、つま先と膝を前に向けて立つ。背伸びをするように上げる。

- ① [1.2.3.4]で、両足のかかとを上げつま先立ちになる。
- ② [5.6.7.8]で、元に戻す。

♪間奏

## 5 足の横上げ(お尻の横の筋肉) 回数：左右4回ずつ



《姿勢》背もたれに手を添え、つま先を正面に向けて立つ。

- ① [1.2.3.4]で、片足を真横に上げる。
- ② [5.6.7.8]で、元に戻す。

[2番]♪輝く歴史今に次ぎ～♪緑美し我が町よ

## 6 スクワット(太ももとお尻の筋肉) 回数：4回



《姿勢》背もたれに手を添え、足は肩幅に開き、つま先は正面に向ける。

- ① [1.2.3.4]で、お尻を後ろに突き出すようにしてかがむ。膝がつま先より前に出ないように注意。
- ② [5.6.7.8]で、元に戻す。

♪ 邑楽 邑楽 邑楽町～♪後奏

●運動の前後は、ストレッチでゆっくりと体をほぐしましょう(各10～20秒程度)



背伸び



背中伸ばし



首ほぐし



膝抱え



太もも裏伸ばし



深呼吸

●邑楽町町歌は町ホームページで聴くことができます。

監修 健康運動指導士 半田悦子 発行 邑楽町健康福祉課 (2020年8月)

町HP QRコード→

