

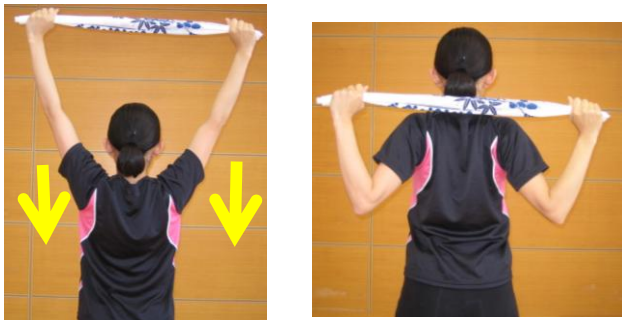
家でも簡単にできる

# タオルで筋カトレーニング

ポイント

※1. 2で動かし、  
3. 4で止めて  
5. 6. 7. 8で  
最初の状態に  
戻そう!

## 背中を鍛える



- 足を肩幅に開き、まっすぐ立つ。
- タオルの両端を握り、手を上に上げる。
- 肩甲骨を中央に寄せながら、タオルを肩の高さまでゆっくり下げる。
- これを10回繰り返す。

## 肩周りを鍛える



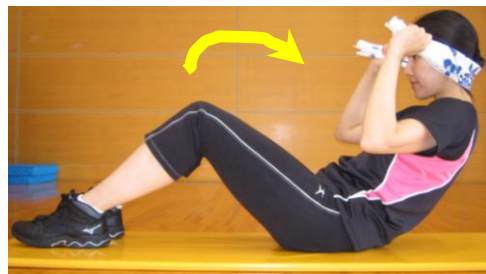
- 足を肩幅に開き、背すじをまっすぐ伸ばして立つ。
- タオルを2重にして肩幅に持ち、肩の筋肉を意識しながらゆっくりと肩の高さまで上げる。
- これを10回繰り返す。

## お尻を鍛える



- 両手が肩の下に来るようにして四つんばいになる。
- 片方のふくらはぎにタオルをかけ、タオルが落ちないように足を腰の高さまでゆっくりと上げる。
- これを10回繰り返す。反対足も同様に行う。

## 逆さ腹筋



- 膝を立てて座り、タオルを頭の後ろにかける。
- 上体をゆっくりと後ろに倒し、お腹がプルプルするあたりまできたら上体を起こす。
- これを10回繰り返す。
- ※背中を反らないように気をつけて!

## つま先・かかと上げ

※つま先・かかとと交互に繰り返してもOK.



- 背すじを伸ばして座り、タオルを両膝の前側にかける。足は肩幅に開く。
- つま先を上げる。(すねの筋肉を鍛える)
- かかとを上げる。(ふくらはぎの筋肉を鍛える)
- リズムカルに10回ずつ繰り返す。

## タオルギャザー(たぐり寄せ)



- 椅子に座り、タオルの上に足を置く。
- かかとを軸にして、足の指でタオルを少しずつたぐり寄せる。
- ※すべてのタオルをたぐり寄せよう!

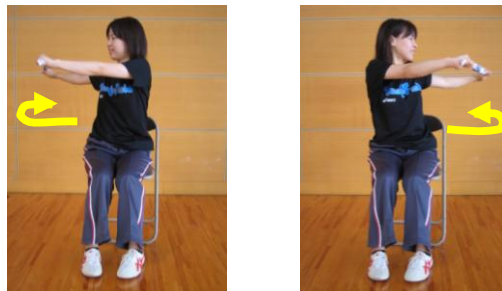
# タオルを使ったストレッチ

## わき腹の筋肉を伸ばす



- タオルの両端を持ち、両腕をまっすぐ上に上げる。
- 上体を真横に倒し、下になる手でタオルを引っ張る。
- 反対側も同様に行う。
- これを3回繰り返す。

## 腰の筋肉を伸ばす



- タオルの両端を持ち、両腕を肩と同じ高さに上げる。
- 上体をひねり、後ろになる手でタオルを引っ張る。
- これを3回繰り返す。

## 背中を伸ばす



- タオルの両端を持ち、前に伸ばす。
- 腕を遠くに伸ばすようにして、背中を丸め、目線はおへそを見る。
- これを3回繰り返す。

## 二の腕の筋肉を伸ばす



- 右手を上から、左手を下から回し、タオルの両端を持つ。
- 右手は力を抜き、左手でタオルを引っ張る。
- 持ち手を逆にして反対側も同様に行う。
- これを3回繰り返す。

## 足の筋肉を伸ばす



- 片方の足の裏に（土踏まず）タオルをかける。
- 膝を伸ばしたまま、足を上げ、タオルを手前に引く。
- 反対側も同様に行う。
- これを3回繰り返す。

## 首の筋肉を伸ばす



- タオルの両端を持って、後頭部にかける。
- 下向きにゆっくりタオルを引っ張り、頭を前に倒して首の後ろを伸ばす。
- 頭を左右斜めに傾け、首の横を伸ばす。
- これを2回繰り返す。