

Let's start!

さわやかにしごう体操 マニュアル

上級 コース



さわやかにしごう体操 上級 0～4

上級：準備体操1（肩ほぐし1）



0 準備体操① 肩ほぐし 1

頭の上で手をたたきましょう。

上級：準備体操2（肩ほぐし2）



1 準備体操② 肩ほぐし 2

からだを抱きしめるように左右に大きく動かしましょう。

上級：準備体操3（肩ほぐし3）



2 準備体操③ 肩ほぐし 3

腕を大きく上下に動かして肩をほぐしましょう。

上級：準備体操4（腰ほぐし1）



3 準備体操④ 腰ほぐし 1

上半身をひねりながら腰をほぐしましょう。

上級：準備体操5（腰ほぐし2）



4 準備体操⑤ 腰ほぐし 2

状態を左右に揺らして腰をほぐしましょう。

上級：準備体操6（下半身ほぐし1）



5

準備体操⑥

下半身ほぐし 1

膝を上げて前に伸ばしましょう。

上級：準備体操7（下半身ほぐし2）



6

準備体操⑦

下半身ほぐし 2

膝を上げて外に開きましょう。



上級：わき腹の運動1（サイドベンド）



7

わき腹の運動①

サイドベンド

わき腹を気持ちよく伸ばすように行いましょう。

※余裕がある方は手を頭に。

きつい方は手を胸に。

上級：わき腹の運動2（ニートゥエルボー）



8

わき腹の運動②

ニートゥエルボー

ひねりながら対角の肘と膝（右肘と左膝・左肘と右膝）を近づけましょう。

※余裕がある方は手を頭に。

きつい方は手を胸に。

上級：わき腹の運動3（ミックス）



9

わき腹の運動③

ミックス

わき腹の運動①と②を組み合わせで行いましょう。

※余裕がある方は手を頭に。

きつい方は手を胸に。



上級：股関節の運動1（ニーレイズ）



10 股関節の運動① ニーレイズ

膝を高く上げましょう。

※余裕がある方は手を頭に。
きつい方は手を胸に。

上級：股関節の運動2（バックキック）



11 股関節の運動② バックキック

膝を伸ばしたまま足を後ろに引きましょう。

※余裕がある方は手を頭に。
きつい方は手を胸に。

上級：股関節の運動3（ミックス）



12 股関節の運動③ ミックス

股関節の運動①と②を組み合わせて行いましょう。

※余裕がある方は手を頭に。
きつい方は手を胸に。



上級：下半身の運動1（グッドモーニング）



13 下半身の運動① グッドモーニング

背筋を伸ばしてお尻を後ろに引くようにお辞儀をしましょう。

※余裕がある方は手を頭に。
きつい方は手を胸に。

！ 腰が丸く
ならないように

上級：下半身の運動2（スクワット）



14 下半身の運動② スクワット

背筋を伸ばして椅子に座るようお尻を落としましょう。

※余裕がある方は手を頭に。
きつい方は手を胸に。

！ 腰が丸く
ならないように

さわやかにしごう体操 **上級** 15 ~ 19

上級：下半身の運動3（ミックス）



15 下半身の運動③ ミックス

下半身の運動①と②を組み合わせで行いましょう。

※余裕がある方は手を頭に。

きつい方は手を胸に。



上級：下半身の運動4（ランジ）



16 下半身の運動④ ランジ

足を後に引いて、後ろの膝を真下に落としましょう。

※余裕がある方は手を頭に。

きつい方は手を胸に。

! 後ろの膝をしっかりと
曲げましょう

上級：下半身の運動5（スクワット）



17 下半身の運動⑤ スクワット

背筋を伸ばしてイスに座るようにお尻を落としましょう。

※余裕がある方は手を頭に。

きつい方は手を胸に。

上級：下半身の運動6（ミックス）



18 下半身の運動⑥ ミックス

下半身の運動④と⑤を組み合わせで行いましょう。

※余裕がある方は手を頭に。

きつい方は手を胸に。



上級：上半身の運動1（プッシュアップ）



19 上半身の運動① プッシュアップ

手の幅を肩幅より広くし、手と手の間に胸を落としましょう。

さわやかにしごう体操 上級 20 ~ 24

上級：上半身の運動2（バードドッグ）



20 上半身の運動② バードドッグ

対角の手足（右手と左足・左手と右足）を同時に上げましょう。

！ 腰の反りすぎに
注意しましょう

上級：上半身の運動3（ミックス）



21 上半身の運動③ ミックス

上半身の運動①と②を組み合わせで行いましょう。



上級：体幹の運動1（サイドヒップリフト）



22 体幹の運動① サイドヒップリフト

横向きに寝て、お尻を上に上げましょう。

！ おへそを突き出しなが
ら
行いましょう

上級：体幹の運動2（アブダクター）



23 体幹の運動② アブダクター

横向きに寝て、足を上に上げましょう。

！ 膝しっかり伸ばしなが
ら
行いましょう

上級：体幹の運動3（ミックス）



24 体幹の運動③ ミックス

体幹の運動①と②を組み合わせで行いましょう。



上級：体幹の運動4（ヒップリフト）



25 体幹の運動④ ヒップリフト

膝を曲げてお尻を上げましょう。

❗ 膝の間にタオルを挟んで
行くとさらに効果的です

上級：体幹の運動5（レッグレイズ）



26 体幹の運動⑤ レッグレイズ

膝を曲げたまま両足を同時に上げましょう。

❗ 腰が床から浮かないよう気を付けましょう

❗ 膝の間にタオルを挟んで行くとさらに効果的です

上級：体幹の運動6（ミックス）



27 体幹の運動⑥ ミックス

体幹の運動⑤と⑥を組み合わせで行いましょう。

❗ 膝の間にタオルを挟んで
行くとさらに効果的です



それでは整理体操をしましょう



次のページを
ご覧ください。



上級：整理体操1（お尻のストレッチ）



28 整理体操① お尻のストレッチ

膝をかかえてお尻を伸ばしましょう。

上級：整理体操2（太もものストレッチ）



29 整理体操② 太もものストレッチ

横向きに寝て膝を曲げ、足の甲を持って引っ張りながら太ももを伸ばしましょう。

上級：整理体操3（お腹のストレッチ）



30 整理体操③ お腹のストレッチ

うつぶせになり、手で床を押してお腹を伸ばしましょう。
※腰が痛い方は肘をつきましょう。

上級：整理体操4（背中のストレッチ）



31 整理体操④ 背中のストレッチ

四つんばいになり、手を少し前に置いて、顔を床に近づけて背中を伸ばしましょう。

おつかれさまでした！

