

Let's start!

さわやかにしごう体操 マニュアル

中級 コース





0 深呼吸

- ・息を鼻から吸って、口から吐きましょう。
- ・肩周りがつらい方は無理しないように腕を持ち上げましょう。



1 足踏み

- ・腕を前後に大きく振りましょう。
- ・猫背にならないように背筋を伸ばしましょう。
- ・余裕のある方は足をしっかりと持ち上げましょう。



2 肘の曲げ伸ばし アームカール

- ・力こぶを作るように大きく持ち上げましょう。
- ・背筋を伸ばして胸を張りましょう。
- ・肘が前後に動かないように注意しましょう。



3 肩の運動① アップライトロウ

- ・拳を胸の高さまで引き上げましょう。
- ・上げた際にわきを広げて肘を外に向けましょう。



4 肩の運動② ラテラルレイズ

- ・肘を曲げ、肩の高さまで横に上げましょう。
- ・右から左の肘まで一直線になるように上げましょう。

中級：肩の運動3（サイドレイズ）



5

肩の運動③ サイドレイズ

- ・余裕のある方は腕を伸ばしましょう。
- ・肩の高さまで横に上げましょう。

中級：胸の運動（プレス）



6

胸の運動 プレス

- ・横から前に向けて押しましょう。
- ・胸の筋肉を意識しながら遠くに伸ばすイメージです。

中級：二の腕の運動（キックバック）



7

二の腕の運動 キックバック

- ・わきを締めながら肘を後ろに伸ばしましょう。
- ・手の平を後ろに向け肘を伸ばしきるのがポイントです。

中級：肩の運動4（ショルダープレス）



8

肩の運動④ ショルダープレス

- ・手の平を上に向け、重い物を押し上げるようにしましょう。
- ・肩周りがつらい方は斜め上方向に押ししてみましょう。

中級：背中の運動（シーテッドロウ）



9

背中の運動 シーテッドロウ

- ・胸を前に突き出すように、わきを締めながら後ろへ引きましょう。
- ・肩も一緒に引くことがポイントです。
- ・背中の筋肉を意識してみましょう。

中級：腰の運動（グッドモーニング）



10 腰の運動 グッドモーニング

- ・腕を前で組み背筋を伸ばしましょう。
- ・胸を張ったままゆっくりと前に倒します。
- ・お辞儀をするように背中を丸めない事がポイントです。

中級：わき腹の運動1（サイドベント）



11 わき腹の運動① サイドベント

- ・腕は組んだまま横へ上半身を倒しましょう。
- ・左右交互に行いましょう。
- ・背筋を伸ばし、椅子から落ちないように注意しましょう。

中級：わき腹の運動2（ツイスト）



12 わき腹の運動② ツイスト

- ・腕を組んだまま横へ上半身を捻りましょう。
- ・左右交互に行いましょう。
- ・首だけの動きにならないように組んだ腕を横へ移動しましょう。
- ・息を吐きながら横へ、吸いながら正面に戻りましょう。

中級：もも上げ



13 もも上げ

- ・左右交互に膝を天井に向けて持ち上げましょう。
- ・猫背にならないように背筋を伸ばして頑張りましょう。
- ・膝が外側に向かないように注意しましょう。

中級：膝の曲げ伸ばし（レッグエクステンション）



14 膝の曲げ伸ばし レッグエクステンション

- ・左右交互に膝を前に伸ばしましょう。
- ・ももの前を固くするように膝を伸ばしきりましょう。
- ・つま先は天井に向けて行いましょう。

中級：ひらいて、とじて



15 ひらいて、とじて

- ・ 左右交互に横に足を開きましょう。
- ・ 余裕のある方は足を少し持ち上げて頑張ってみましょう。
- ・ 足の動きに腕の動きを加えます。足の動きに合わせて両腕を横へ広げましょう。
- ・ さらにレベルUPです。足と腕の動きを交互に動かしましょう。

中級：もも上げ 右脚



16 もも上げ 右足

- ・ 右足のみゆっくり持ち上げましょう。
- ・ スピードアップして頑張りましょう。
- ・ さらにスピードアップです。

中級：もも上げ 左脚



17 もも上げ 左足

- ・ 反対側の左足のみ繰り返し持ち上げましょう。
- ・ 右足と同じようにスピードアップしながら頑張りましょう。

中級：膝の曲げ伸ばし 1 (レッグエクステンション 右脚)



18 膝の曲げ伸ばし 右足 レッグエクステンション

- ・ 右足のみ膝の曲げ伸ばしを繰り返しましょう。
- ・ 膝を伸ばした時、ももの前が固くなってるか確認しながら頑張りましょう。

中級：膝の曲げ伸ばし 2 (レッグエクステンション 左脚)



19 膝の曲げ伸ばし 左足 レッグエクステンション

- ・ 反対側、左足のみ曲げ伸ばしを繰り返しましょう。
- ・ つま先は天井に足裏を正面に向けましょう。

中級：両脚つま先上げ



20 両足つま先上げ

- ・両手で膝を抑えながらつま先を持ち上げましょう。
- ・すねの筋肉を意識しましょう。
- ・動きが小さいので速くならないように注意しましょう。

中級：スクワット



21 スクワット

- ・肩幅に足を開き、お尻を後ろへ引きながらゆっくりしゃがみましょう。
- ・背筋は伸ばしたまま行いましょう。
- ・体に痛みがある場合は無理しないように行いましょう。
- ・少し速くして頑張りましょう。

中級：もも後ろの運動1（レッグカール右脚）



22 膝の曲げ伸ばし 右足 レッグカール

- ・右足だけ曲げ伸ばしを繰り返します。
- ・かかととお尻を近づけるように膝を曲げましょう。

中級：もも後ろの運動2（レッグカール左脚）



23 膝の曲げ伸ばし 左足 レッグカール

- ・つま先は外を向かないように正面に向けましょう。

中級：お尻の横の運動1（ヒップアブダクション右脚）



24 お尻の横の運動 右足 ヒップアブダクション

- ・右足から横へ繰り返し開きます。
- ・つま先は正面に向けて行いましょう。
- ・身体が前後左右に倒れないように体は起こしましょう。
- ・お尻の横、外ももを意識して行いましょう。

中級：お尻の横の運動2（ヒップアブダクション左足）



25 お尻の横の運動 左足 ヒップアブダクション

- ・つま先の向きに気をつけて頑張りましょう。

中級：つま先立ち



26 つま先立ち

- ・転ばないようにイスの背もたれを持ちながら行いましょう。
- ・足を肩幅に広げつま先で床を押します。
- ・ふくらはぎを意識しましょう。

中級：もも上げ1（ニーアップ右足）



27 膝の上げ下ろし 右足 ニーアップ

- ・椅子の左側に立ち、右手は背もたれを持ちましょう。
- ・左足を軸に右足を持ち上げます。
- ・余裕のある方はお尻の高さまで膝を上げてみましょう。

中級：もも上げ2（ニーアップ左足）



28 膝の上げ下ろし 左足 ニーアップ

- ・椅子の右側に立ち、左足を持ち上げましょう。
- ・身体は真っすぐに背筋を伸ばしましょう。

中級：手のひら合わせ



29 手のひら合わせ

- ・腕を横一直線にして手の平同士合わせるように近づけます。
- ・肘が落ちないように気をつけましょう。
- ・息を吐きながらボールを潰して、吸いながら力を抜きましょう。

中級：背中の運動（ロウイング）



30 背中の運動 ロウイング

- ・ボールの端を握り前から後ろへ引きましょう。
- ・ボールがない方は遠くから物を引っ張るように引きましょう。
- ・背中の筋肉を意識しましょう。

中級：腕と肩の運動1（上下合わせ 右手が上）



31 上下合わせ 右手が上

- ・腕を前に伸ばしボールを上下につぶしましょう。
- ・腕が下に落ちないように胸の高さでつぶします。

中級：腕と肩の運動2（上下合わせ 左手が上）



32 上下合わせ 左手が上

- ・手を上下入れ替えて行いましょう。
- ・肘は出来るだけ伸ばしましょう。

中級：ラスト 深呼吸



33 深呼吸

- ・息を鼻から吸って、口から吐きましょう。
- ・肩周りがつらい方は無理しないように腕を持ち上げましょう。

おつかれさまでした！

