

筋力・骨力アップに！
正しい姿勢のために！
健康ウォーキングの前に！

毎日の体力作りに！

スロトレ

スロトレニング

さがみはら
健康づくり普及員連絡会
運動習慣支援部 作成 2019.6.6

3 首 首のストレッチ

左右 8 × 2

- ① 頭を片側に倒す
- ② 横向き
- ③ 下向き

手は胸に

目は開けて行います

スロトレってなに？

スロトレとは...
ストレッチや筋トレをゆ〜っくり呼吸を意識しながら行う負荷が少ないトレーニングのことです!!

Let's Enjoy!

続ける？

筋力・骨力がアップすると...

- ⇒ 基礎代謝が上がる!
... 痩せやすい体になる
- ⇒ 姿勢が正しくなる!
... 体の歪みを整える

*健康ウォーキング前のウォーミングアップにも!!

4 ふくらはぎ・足首・ひざ裏 膝の裏伸ばし

左右内側 8 × 1
外側 8 × 1

- ① 片足を前に出しもう一方の足の膝に両手をおく
- ② 伸ばした足のつま先を上に向ける
- ③ かかとを床につけ爪つま先を内側・外側に倒す

ポイント
お尻を後方に引くように!!

かかとを床につける

内側 外側

右の負荷がかかる部分から行います。

1 足首・ひざ ひざ回し

左右 8 × 2

- ① 両手は膝の上
- ② 足を揃えて膝をぐるぐるとまわす

両膝が開かないように!

5 もも ももの前伸ばし

左右 8 × 2

- ① 安定のため両手は前足のももの上にのせる
- ② 後ろ足を引く
- ③ 重さを下に降ろしながら後ろ足のもも前側を伸ばす

ポイント
姿勢に注意!!

重さを下に

2 手首 手首回し

左右 8 × 2

両手を組み左右それぞれの方にまわす

手首だけを回す

ポイント
回しにくい方向をゆめにやってみよう!

6 肩甲骨・腰 肩と腰ほぐし

左右 8 × 2

- ① 片方の腕をもう一方の腕ではさみ引き寄せる
- ② そのまま上半身をひねる

ポイント
顔とおへは正面。下半身を上半身と反対方向にひねるイメージ

7 わき腹・背中 体幹を整える 左右8×2

① 腕を上方向に伸ばす

② 対角の足を後ろに引き伸ばす

ポイント
重心は中央に!

安定のためつま先は床につける

わき腹を伸ばすイメージ

8 骨力アップ つま先立ち かかとコッソ 8×2

① つま先で立つ ② かかとを下ろす

1.2.3で上げて4で

ポイント
かかとをおろす時コッソと負荷をかけること!!

9 胸筋・肩甲骨 腕を後ろに引く 8×2 (2セット)

8で引いて8で戻す

① 両腕を前に出しそのまま手を後ろに引く

② 左右の肩甲骨を寄せるように胸を張る

手は軽く握る

わきはしめたまま!

10 太もも・ひざ もも上げ 左右8×2

手は腰にあてももを上下にUp&Down

ひざは90°曲げるイメージ

ポイント
体の中心を真直ぐに保つ!!

NG 戻る 猫背

★ 不安定な時はカバなどなにかにつかみましょう

ゆっくり上げて8キープしてゆっくり下げる

11 股関節・内もも サイドランジ ① 股関節伸ばし 左右8×1

① 基本姿勢

② そのまま片方の足に体重を移す

お尻と重心を真下におろす

おしりを突き出すイメージ

両足を開いて手はももにのせる

真下

体重

12 肩甲骨・わき腹 サイドランジ ② 肩関節伸ばし 左右8×2

① 基本姿勢から

② そのまま重心を真下におろした位置で

③ 片方の肩を内側に入れる

真下

13 全身 スクワット 8×2 (2セット)

① 手を前に伸ばしてバランスをとりながらお尻を突き出す

② そのまま矢印の方向におろす

ポイント
つま先よりもひざが前に出ないこと!!

このラインを意識する! 8で下がって8で上がる

③ イスに腰かけるイメージでゆくりUp&Down

④ 最後にももをさすって筋肉をほぐしてあげましょう

足は腰幅 つま先はまっすぐ前

スロトレのポイント

- ♡ 赤い部分の部分を意識してトレーニングしましょう!!
- ♡ 息は止めないこと!
- ♡ 呼吸も動作もゆ〜っくり!
- ♡ 無理せず自分のペースで!

