

【発行・問合せ】多可町スポーツ推進委員会
事務局(アスパル内) ☎ 0795-32-5122

〜手軽で簡単、筋力アップ!〜

アスパル体操 **ダンベル**バージョン

ふるさと“多可町歌”版 ダンベル体操。
誰にでも簡単にできる運動を、ダンベルを持って行うことでより効果的にします。
(ダンベルは、水などを入れた「ペットボトル」で代用可能)



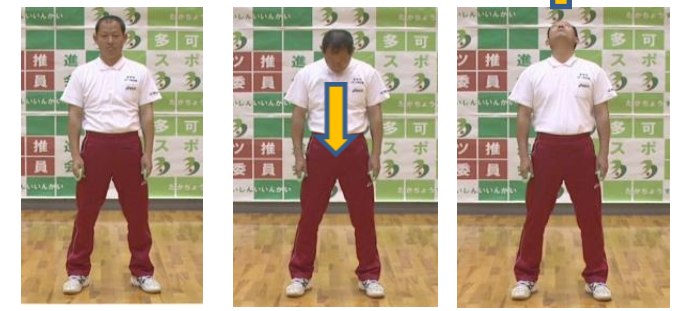
♪前奏

1.足を肩幅くらいに開き
順に倒します

首を前、後ろの
順に倒します

前に

後ろに



2.左右横に倒します



3.戻して ゆっくりと首を回しましょう



♪1番

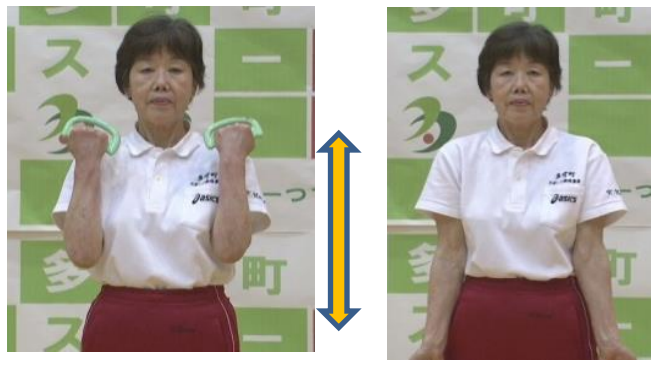
①脇を引きつけて ひじを体につけ、
片方ずつ 胸まで曲げます

4回



②両腕いっしょに行います

4回



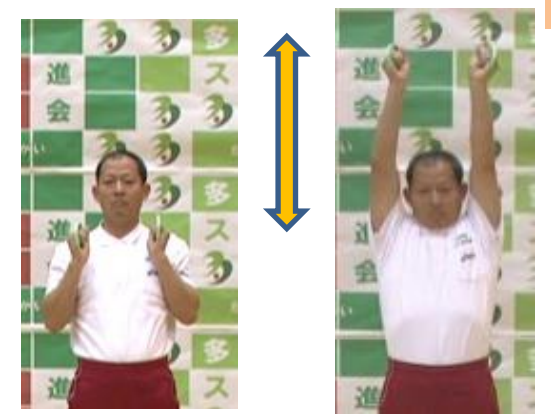
③ダンベルを肩のところで構えます
息を吐きながら、ゆっくりと左右交互に 腕を
押し上げます

4回



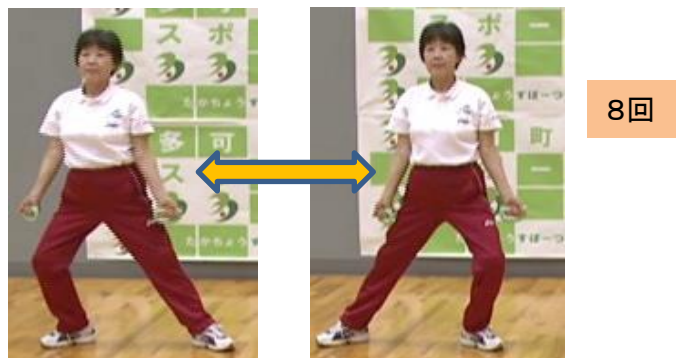
④両腕同時に行います

4回

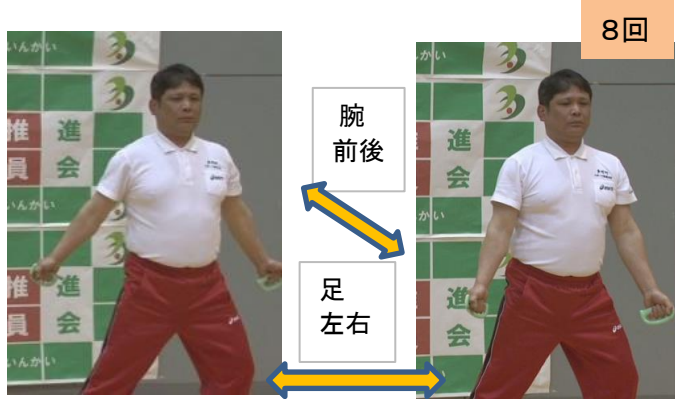


※続きは裏面へ

♪2番 ⑤足を肩幅より少し開き、左右に動かします
(上体はできるだけまっすぐに)



⑥同じ動きを、今度は腕を前後に振りながら行います



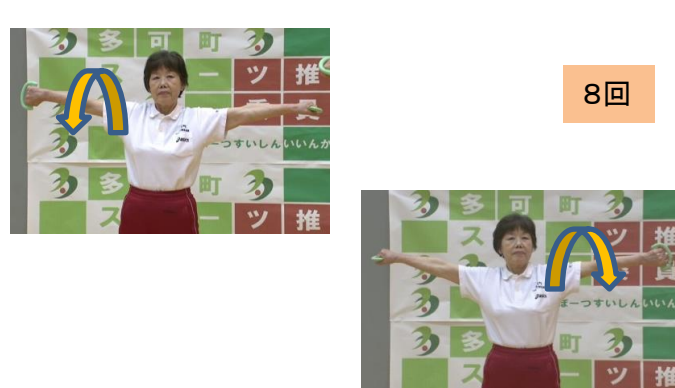
⑦つま先と膝頭の方向が一致するように、屈伸運動をします



♪間奏 足を肩幅に戻して、両腕を横に開きます



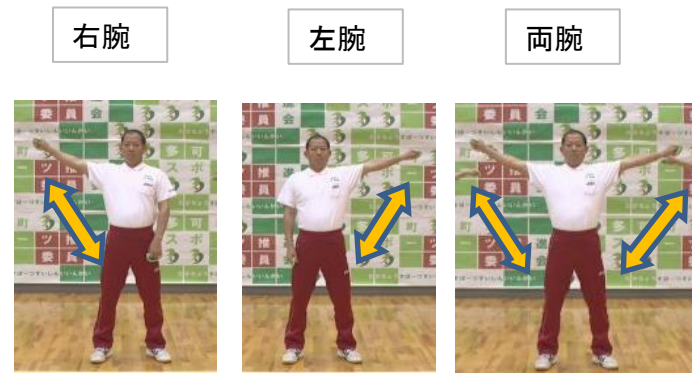
♪3番 ⑧両腕を左右順番に肩からねじります



⑨腕を左右に振りながら腰をひねります 8回



⑩右、左、両方の順に腕を上げ下ろします



⑪最後はゆっくり深呼吸しながら 前でクロスして開いて



⑫閉じて 元の姿勢に戻ります



ストレッチの効果「痛みにさようなら!」…腰痛、肩こり、関節痛(手・足)をやわらげます

- ・運動不足でこわばった筋肉をほぐし、柔軟性を高め、筋力をつけます。
- ・手で直接足首をつかむのは大変でも、タオル・紐を使えば楽にストレッチができます。
- ・家の中で、準備がいらず、ひとりでもできます。
- ・余分な負荷がかかりにくいことも、この体操のポイントのひとつです。
- ・筋肉量を増やすことで、安静時の消費エネルギー量のアップにつながり、有酸素運動をプラスすればダイエットメニューになります。

Q&A どんな長さを使えば…? 腕を肩の高さまで水平に上げ、ひじを直角に曲げ、ひじからひじまでの長さが 使いやすい目安になります。

※可動範囲が狭くなっている人は長めの物を選ぶ。

布を使った体操はなぜいいの? 関節の伸びすぎや負荷のかけすぎをふせぎ、安全で簡単な動作だから継続できて、続けるから効果があります。

行う時の注意点

- ・楽な服装で行いましょう。
- ・ゆるやかな動きから始めて、筋肉を徐々にあたためましょう。
- ・筋肉はゆっくりと動かすことで十分に伸び縮みし、柔軟になります。伸び縮みを自分で感じるくらいの余裕が必要です。大きく動くことも大切です。
- ・急に起き上がるとめまいや動機を起こしたり、腰に負担がかかったりすることがあります。ゆっくり起き上がりましょう。
- ・呼吸は、常ににゆったりとするようにしましょう。
- ・弾みや勢い(反動)をつけずに行いましょう。痛みを感じたら無理をせず、自分のペースで取り組みましょう。

1~20までの運動をしましょう。(状況により何種類かを選んで行っていただいてもOK!!)

1 握力を強くする運動です

布を畳み、ゆっくりギュッと握りましょう (4回)
手を替えて、同じようにします (4回)



2 手を軟らかくする運動です

前腕を伸ばしましょう (8秒間)
手を替えて、同じようにしましょう (8秒間)



3 肩の三角筋を鍛えましょう

足を少し開き、布を肩幅に持ちましょう
息を吸って、吐きながら肩の高さまで
ゆっくり上げます
息を吸いながらゆっくり
下ろします (4回)



4 腰から背中を軟らかくする

膝の力を抜き、腕が
耳たぶにつくように
背伸びをしましょう
(8秒間 2回)



腰に痛みが
なければ
膝も伸ばし
ましょう

5 肩と肘の筋力を強くします

布を広げて、リズムカルに肘を上下に
動かしましょう (8回)



6 肩甲骨周辺を強くします

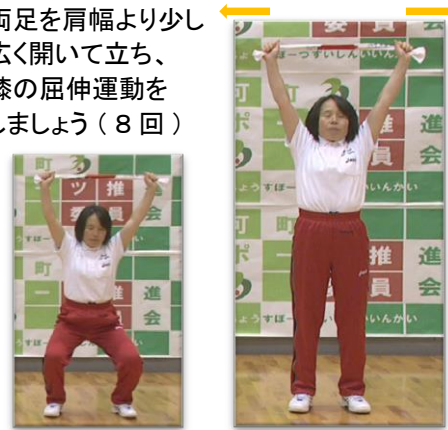
布を頭の後ろにまわし、腕を
曲げ伸ばししましょう (8回)



肩甲骨を背骨
に近づけるつ
もりで肘を引
き下げます

7 全身の運動です

両足を肩幅より少し
広く開いて立ち、
膝の屈伸運動を
しましょう (8回)



8 肩甲骨周りを軟らかくします

斜めに腕をゆっくり下ろし、肩甲骨
まわりの筋肉を伸ばします (8秒間)
反対側も伸ばします (8秒間)



※続きは裏面へ

9 胸から肩を柔軟にする運動です

布を後ろに持ち、肩甲骨を背骨に寄せるように胸を張り、ゆっくりと腕を上げます (8秒間)



手首を内側に回すと効果がアップします

10 肩内側の筋肉を強くします

背筋を伸ばし、布を持ちます
上に引き上げキープします (8秒間)
下に引き下げキープします (8秒間)
手の上下を入れ替え、上へ (8秒間)
下に引き下げキープします (8秒間)



11 お腹を引き締める運動です

布を両手で挟んで持ち、腕を肩の高さまで上げ、左(右)に上半身をひねります
肩の高さから下がらない、足が床から離れないようにしましょう (8秒間)
反対側へもひねりましょう (8秒間)

布を落とさないようにしっかりとはさみましょう



12 腰の筋肉を伸ばしましょう

布を肩幅よりやや広めに握り、両足を広く開き、膝が外側に向くように立ちます
中腰姿勢で引っ張るように上体をひねりましょう (8秒間)
反対側へもひねりましょう (8秒間)



13 膝痛を予防します



膝が横に開かないように、まっすぐ上を意識し、引き上げます (8秒間)
足を替えましょう (8秒間)

椅子なしでも可能です

14 腕の力を強くします



布を太ももの下にはさみます
胸を張ってやや反るようにお腹をへこませ、力いっぱい上へ引っ張ります (8秒間)

床に座って膝を立てて行うことも可能です

15 お尻を鍛えます

布を膝の上でねじって持ち、お尻の筋肉に力を入れ、息を吐きながら膝を開きます (8秒間)



床に座って膝を立てて行うことも可能です

16 股関節を軟らかくする運動です

両足の裏を合わせ、布を足にかけます
太ももを横に倒して、上体を前に倒します
股関節が充分に開いた姿勢をキープします (8秒間 2回)



17 足を軟らかくします

片足は膝を立て、一方の足裏に布をかけて引き下げながら足を伸ばします
アキレス腱やふくらはぎの筋肉を伸ばします (8秒間)
足を替えて (8秒間)

寝た姿勢で

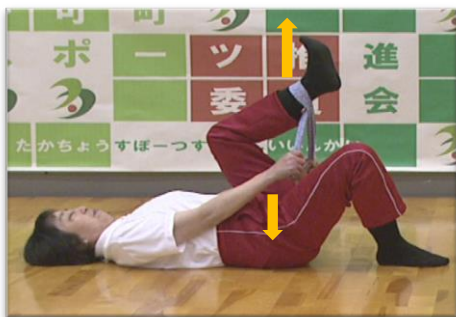
座った姿勢で



柔らかさが左右同じか意識して行う

18 足を強くする運動です

足首に布を巻きつけ、足を上げます (8秒間)
足を替えて (8秒間)



19 寝返りが楽にできる体づくり

布を膝裏にまわし、引っ張りながら腰をひねります
肩が床から離れないようにしましょう (8秒間)
足を替え、反対もひねります (8秒間)
股関節周りの筋肉も伸ばすことができます

手のひらを床につけ、体横に広げると肩周辺のストレッチができます



20 背中と肩を柔らかくし 胸の筋を強くします

手の甲を上にして肩幅程度に開きます
肘をできるだけ曲げないように、息を吐きながら、頭の上に伸ばしましょう
足は下へ、手は上にゆっくり伸ばします (8回)
腕を下ろし、リラックスして終わります

