

【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)



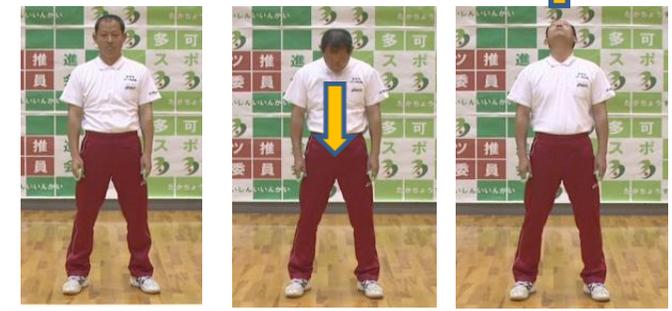
## ♪前奏

1.足を肩幅くらいに開き  
順に倒します

首を前、後ろの

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

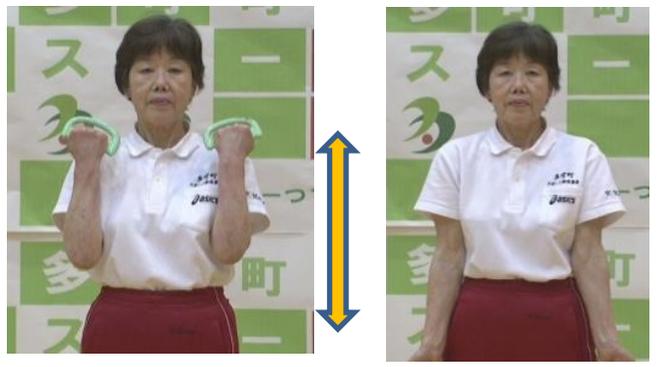
①脇を引きつけて ひじを体につけ、  
片方ずつ 胸まで曲げます

4回



②両腕いっしょに行います

4回



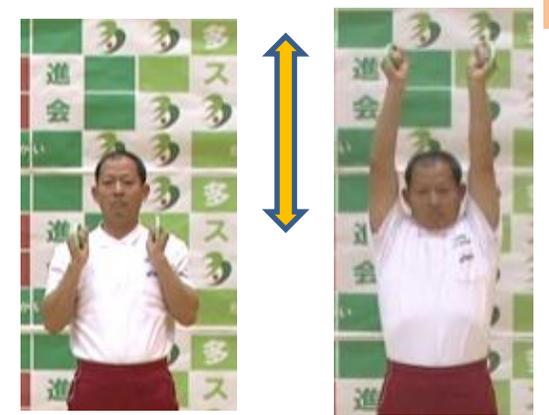
③ダンベルを肩のところで構えます  
息を吐きながら、ゆっくりと左右交互に 腕を  
押し上げます

4回



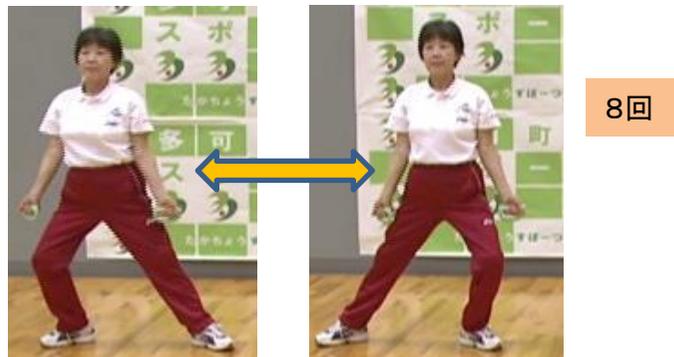
④両腕同時に行います

4回

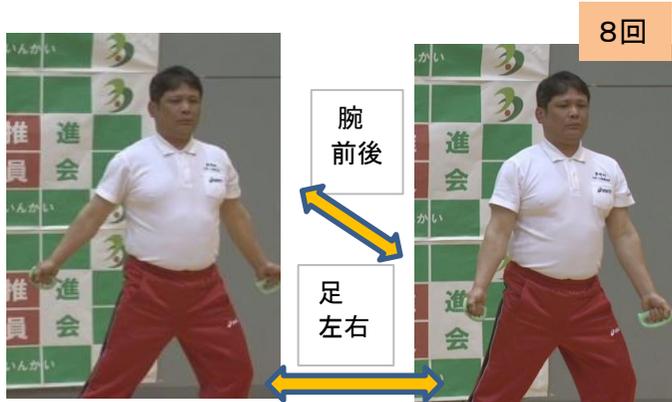


※続きは裏面へ

♪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

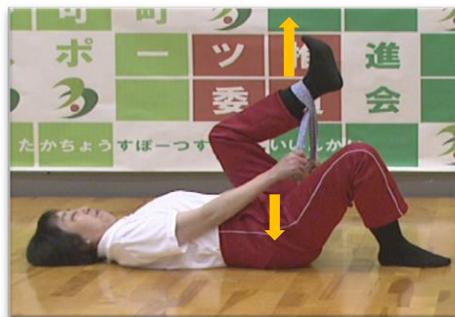
座った姿勢で



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

