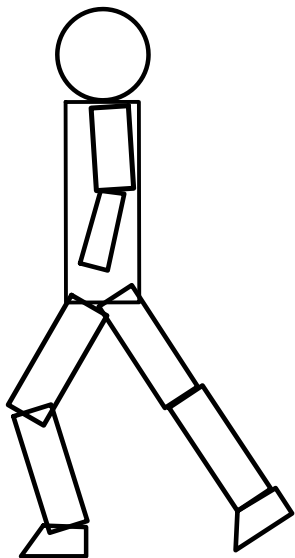
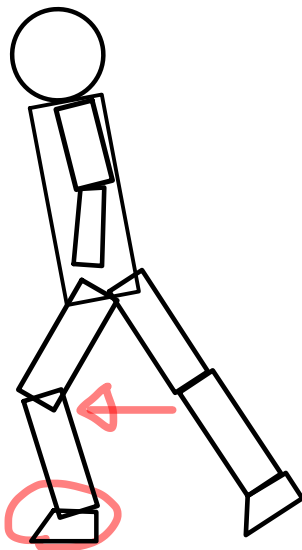


## 1：体重前後運動

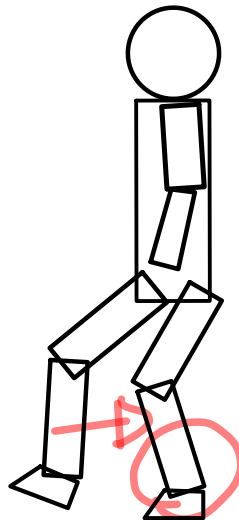
体を前後に動かして体重移動を行う



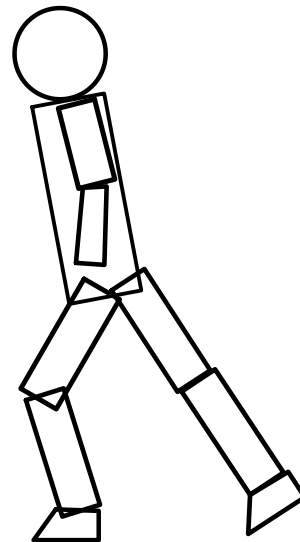
軽いアキレス腱伸ばしの状態から



前に出した足にしっかりと乗る



後ろの足にしっかりと乗る

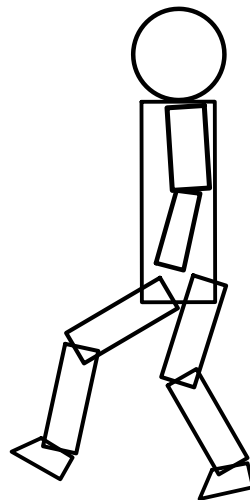
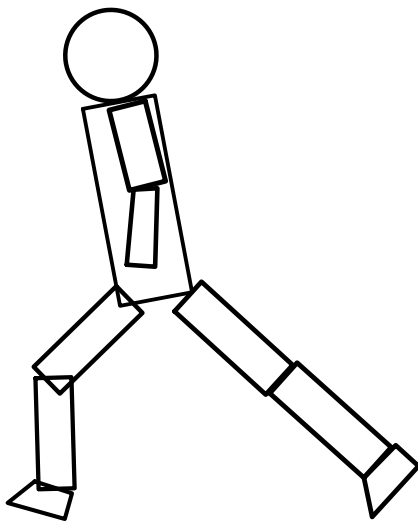


前後の体重移動を繰り返す

体に無理がない範囲のスピードやテンポを目安に行う

## 応用1

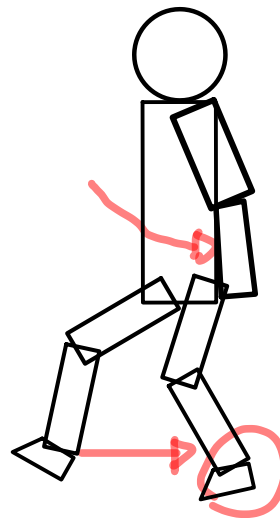
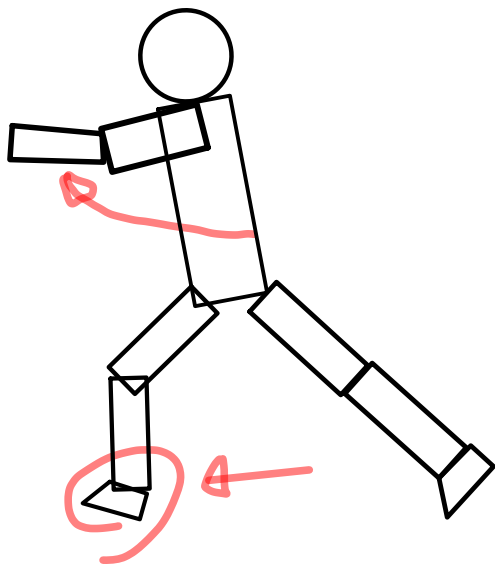
- ・ 前後の足の幅を広くしたり、前後の体重移動を大きく行うことで負荷が強くなる
- ・ 負荷を弱くしたい場合は前後の足幅を狭くして、体重移動を小さく行う



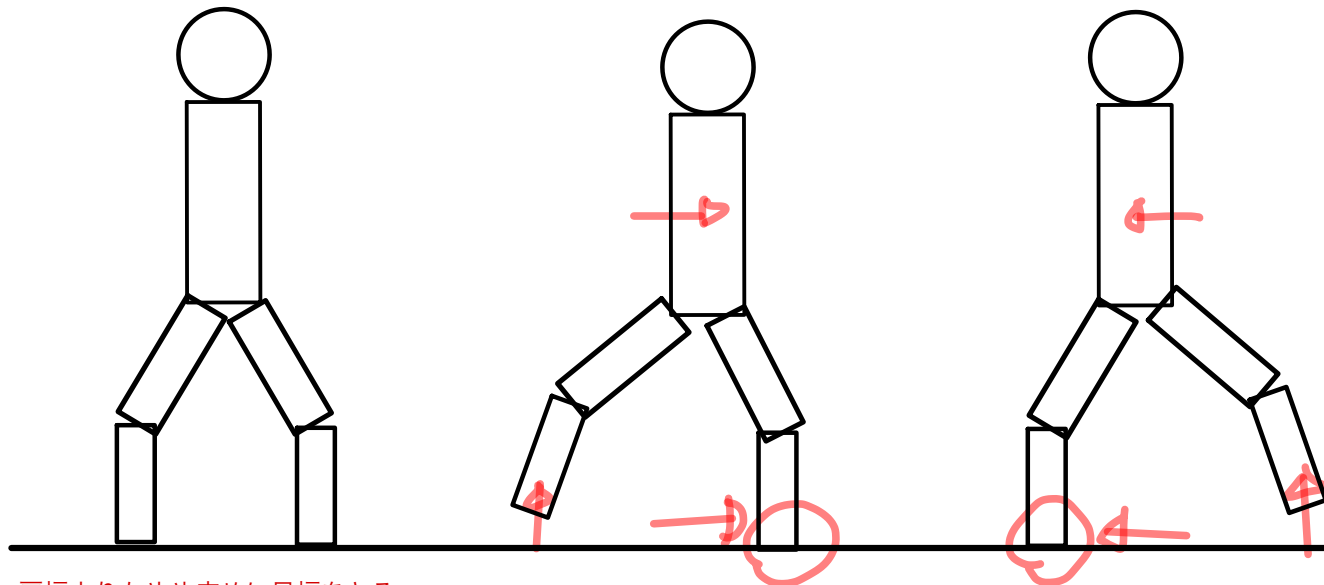
## 応用2

- ・ 腕を使って体を前後させても良い

腕を前に出してその勢いで前足に体重をかけて、腕を後ろに振る勢いで後ろ足に体重移動をする事でダイナミックな全身運動になる



## 2: サイドステップ運動



肩幅よりもやや広めに足幅をとる  
※腕の位置はいつでもOK

片足に体重を乗せて  
反対の足を上げる

今度はその逆を行う

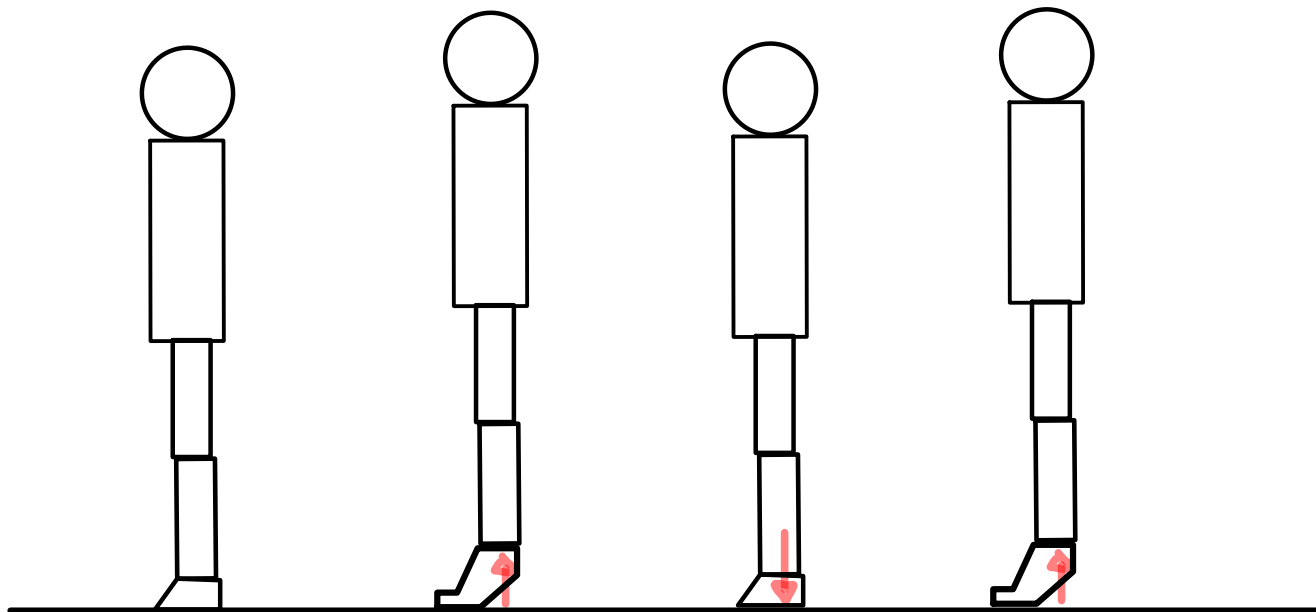
負荷を強くしたい場合は

- ・ 左右の足幅を広くする
- ・ 体重の乗せる足の反対の足を高く上げる
- ・ 体重移動をしっかりと行う
- ・ 左右にジャンプするように行う

負荷を弱めたい場合は

- ・ 左右の足幅を狭くする
- ・ 体重の乗せる足の反対の足を低く上げる
- ・ 体重移動を少なくする

### 3：カカト上げ運動

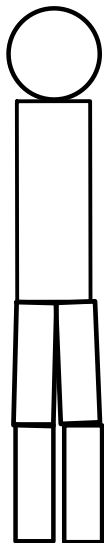


立った状態から

カカトを上げる

- ・ 負荷を強くしたい場合はカカトを高くしっかりと上げる
- ・ 負荷を弱めたい場合はカカトを上げる量を少なくする

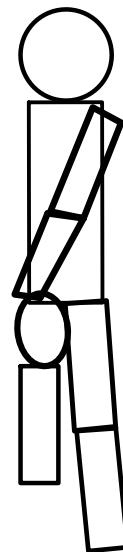
#### 4：太ももタッチ運動



左膝を上げて  
右手の平で左の太ももをタッチする



右膝を上げて  
左手の平で右の太ももをタッチする



負荷を強めたい場合は

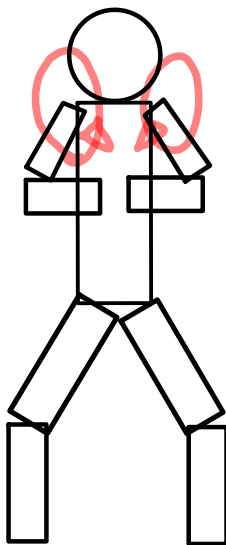
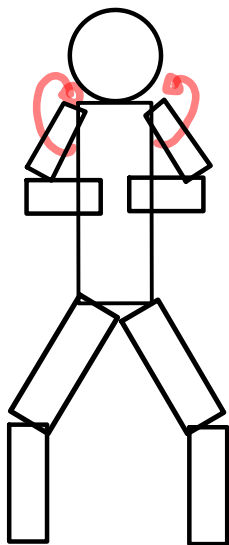
- ・ 膝を高く上げる
- ・ 手の平で膝頭をタッチする
- ・ 上半身を少し大袈裟にねじって膝にタッチして運動量を増やす



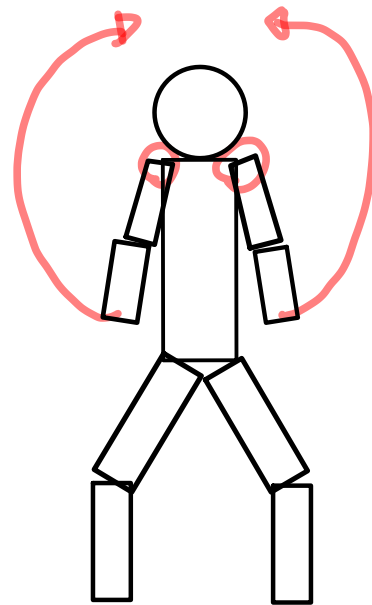
負荷を弱めたい場合は

- ・ 膝を低く上げる
- ・ 指先で太ももをタッチする

## 1：肩回し運動

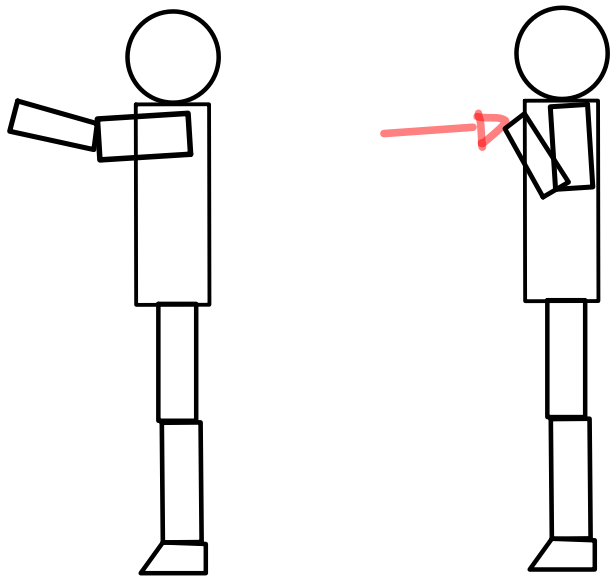


- 1：足幅は安定する広さにして、両肩をぐるぐる回す
- 2：内回しと外回しの両方を行う



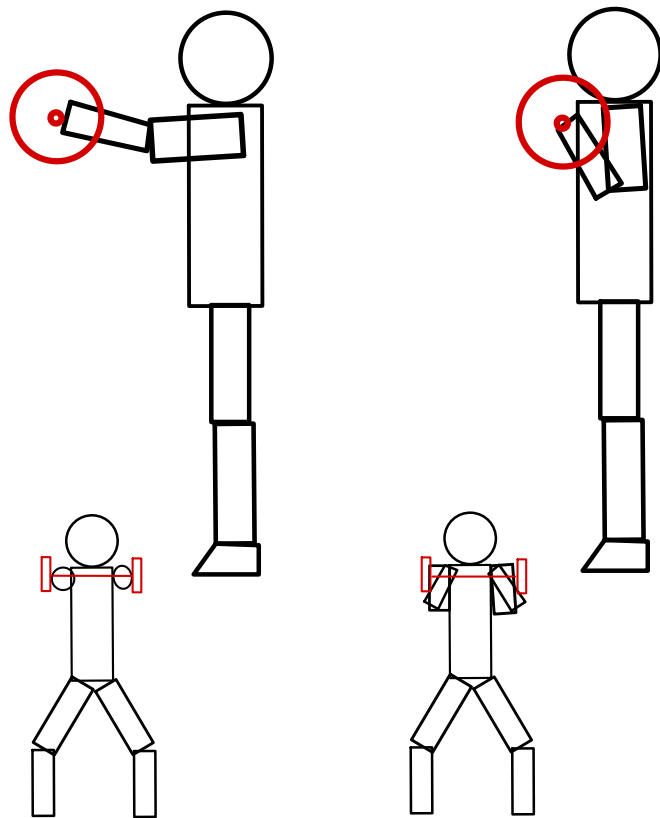
- 負荷を強くしたい場合は  
両腕を伸ばして肩を大きく回す

## 2：エア腕立て伏せ運動



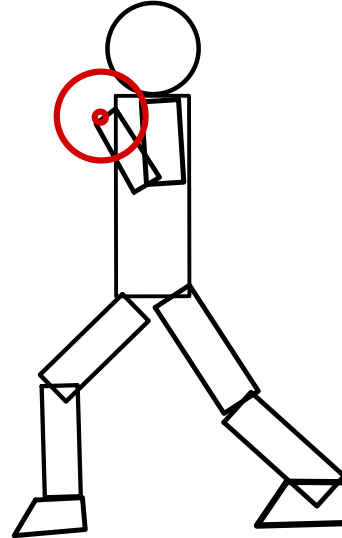
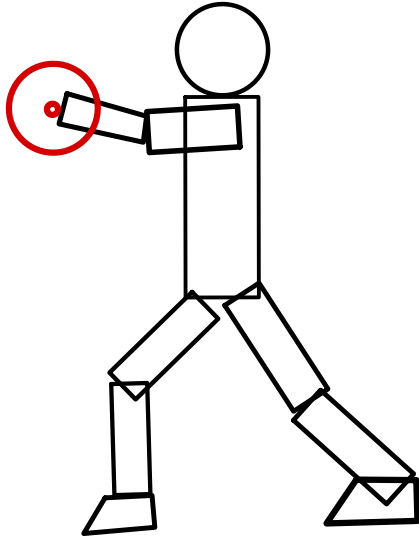
- 1：足幅は肩幅くらいにして、立った状態で両腕を前に突き出す
- 2：腕立て伏せをするように両腕を引きつける
- 3：再び両腕を前に突き出す

見えないバーベルを使って運動しているようなイメージで行うと  
やりやすい

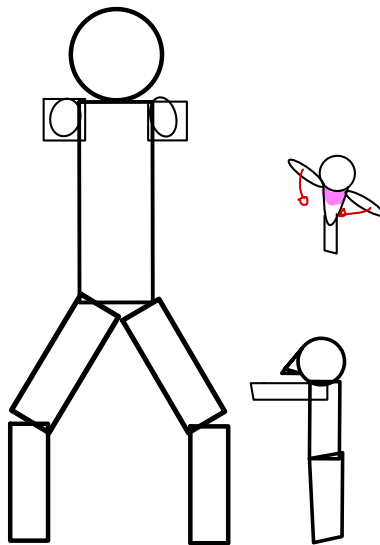
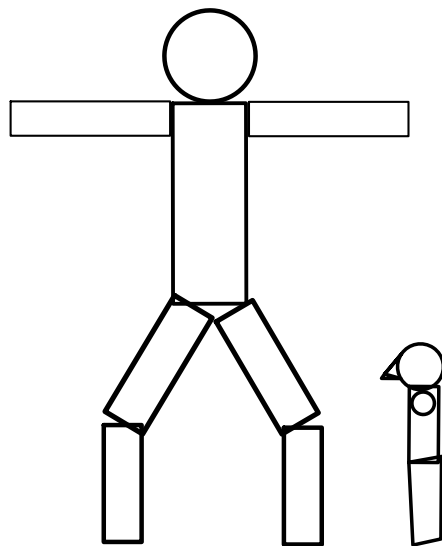




応用:下半身をアキレス腱伸ばしのような姿勢にして動きを行うと、下半身のストレッチになりつつ  
上半身全体にも適度にテンションがかかり良い



### 3：十字架ぱたぱたバタフライ運動

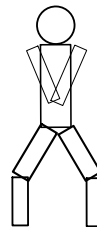
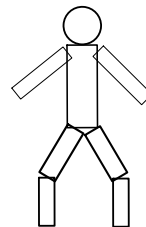


● の大胸筋部分を使って両腕を  
蝶のようにパタパタと閉じたり  
開いたりすることで  
大胸筋周りや肩周りを鍛える

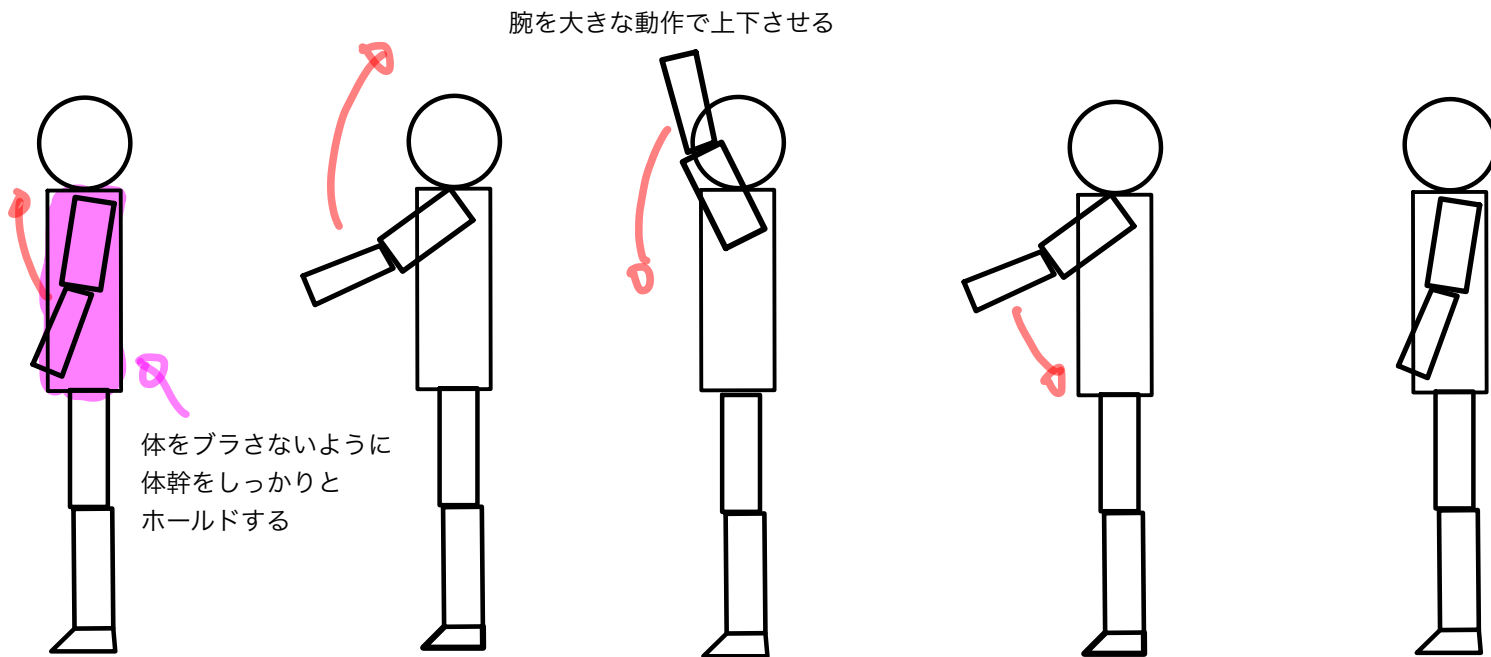
1：足幅は閉じるか安定する広さにして自由な形にして、両腕を十字架のように左右に広げる

2：両腕で目の前の空気をサンドイッチするように両腕を閉じる

※腕が水平まで上げられない場合は45度くらいの  
角度を維持してパタパタと開閉させていく



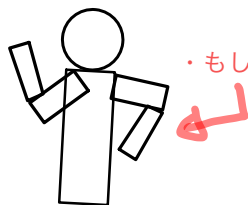
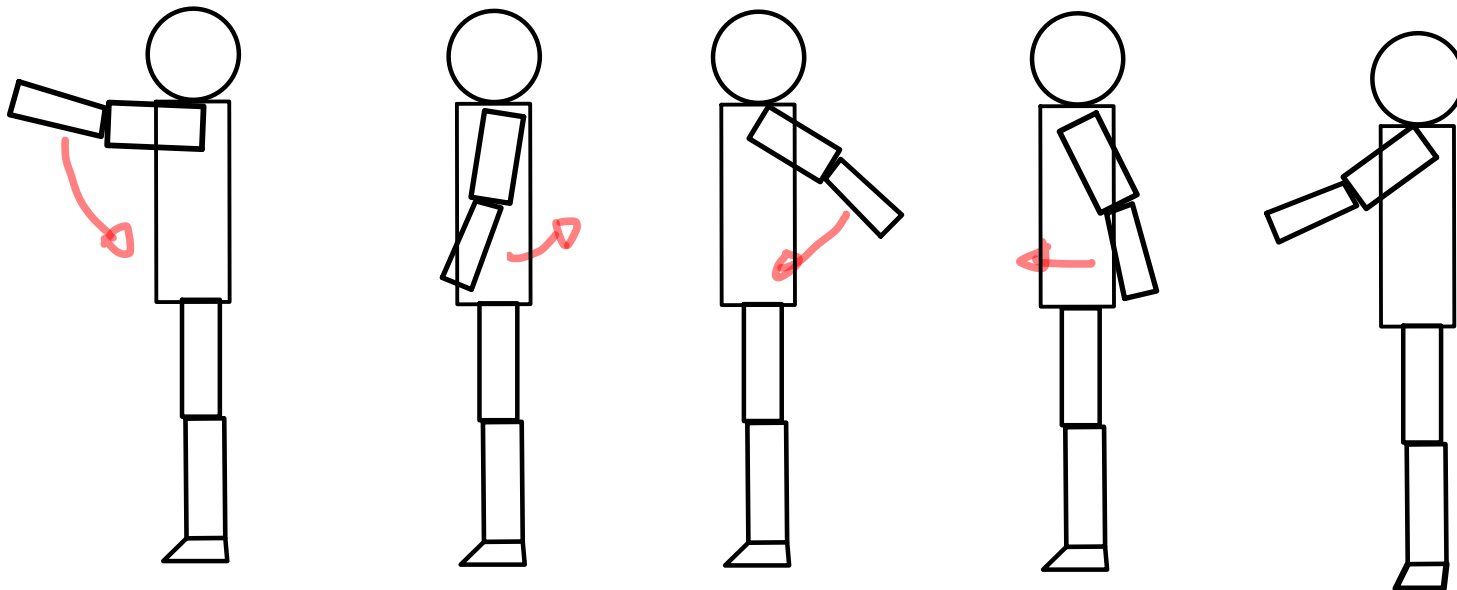
#### 4：腕を上下に振る運動



- ・両腕を上下に、大きく、上げ下ろしする
- ・勢いよく大きく動かすことで負荷が増す
- ・両腕を動かす時に上半身が揺れたり、勢いに体を持ってしないよう体幹を締めながら行う事で上半身全体を鍛えていく

## 応用

・五十肩などで両腕を上まで上げられない場合は、両腕を前後に振る動きでもOK



・もしくはランニング時の動作で両腕を大きく振る形でもOK