

宇都宮市オリジナル運動メニュー



気軽にエンジョイ

Miya 運動



筋力運動 編

市マスコットキャラクター 特別PR担当「ミヤリー」

..... 安全に実施していただくために、次の点に注意して行いましょう。

お願い

- *運動に適した動きやすい服装や靴で実施しましょう。
- *けがや事故を防止するため、準備運動を実施しましょう。
- *脱水や熱中症を予防するため、運動前や運動中、運動後に必ず水分摂取を行いましょう。
(「運動中」における水分補給は、DVDの中で1回表示されますので、皆さんも一緒に行ってください。)
- *運動の種類などに応じて姿勢が不安定となる場合は、(ここでは3番目の「ふくらはぎの運動」を行う時など)手を椅子や壁などにつきながら、必ず安定した姿勢で行いましょう。
- *けがや事故を起こさないために、手や足を広げてお隣の方や物などにぶつからない程度の十分なスペースを確保した安全な場所で行いましょう。
- *万が一痛みを感じたり、気分が悪くなった場合などは、直ちに運動を止めましょう。
- *持病のある方は、かかりつけの医師に相談して、安全に運動を実践するようにしましょう。
- *実施後は、運動による疲労を残さないために、整理運動を行いましょう。

準備運動の例：「ラジオ体操」などもお勧め♪

筋力運動の主な効果

継続することで主に次のような効果が期待できます。

- ♪ 筋肉量を維持・増加させて、メタボ(※)やロコモ(※※)を予防♪
- ♪ 姿勢を改善して、けがや転倒を予防♪

整理運動の例

「気軽エンジョイMiya運動(ストレッチ編)」から3~4種類程度行うなど♪

まずは気軽に

レッツ トライ♪



元気で
愉快だ
宇都宮

UTSUNOMIYA

【監修】 作新学院大学 経営学部 スポーツマネジメント学科
教授 小山さなえ

【制作】 宇都宮市保健福祉部 健康増進課保健センター

(※)メタボ【=メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)】 「内臓脂肪型肥満」に加えて、高血糖・高血圧・脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせ持った状態のこと。
(※※)ロコモ【=ロコモティブシンドローム(運動器症候群)】 骨、関節、筋肉などの運動器の衰えにより、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高くなる状態のこと。



効果的に
行うために…

★呼吸を止めないように注意しましょう。

★使っている筋肉を意識しながらゆっくりと行いましょう。

1

肩甲骨まわりの運動

1セット=10回

2セット

①



②



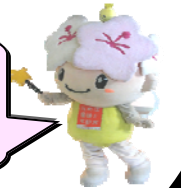
①顔は正面を向き、足は腰幅程度に開きます。膝を軽く曲げ、手のひらを内側に向けて軽く握りましょう。

②肘を軽く曲げ、やや前傾姿勢になり、脇を締めて肩甲骨を寄せるように、肘を後ろに引きます。

*10回行ったら元の位置に戻しましょう。

※1セット(10回)終了したら
肩を5回まわしましょう。

肩甲骨を
寄せるように引くよ♪



2

太もも前の運動

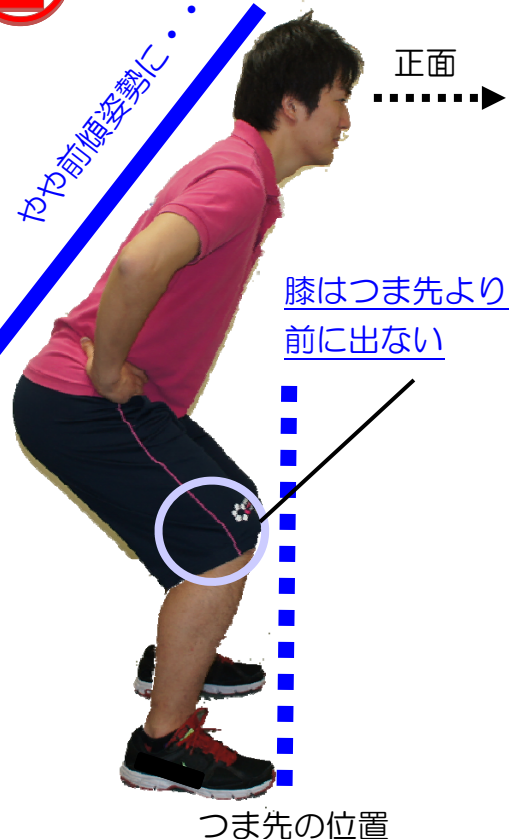
1セット=10回

2セット

①



②



①顔は正面を向き、足は腰幅程度に開きます。

(つま先は少し外側に向けます。)

②両手を腰におき、やや前傾姿勢になり、膝を曲げながら腰を落とします。

*10回行ったら元の位置に戻しましょう。

※1セット(10回)終了したら太もも
を軽く叩きましょう。

膝がつま先より
前に出ないように♪





安全に
行うために...

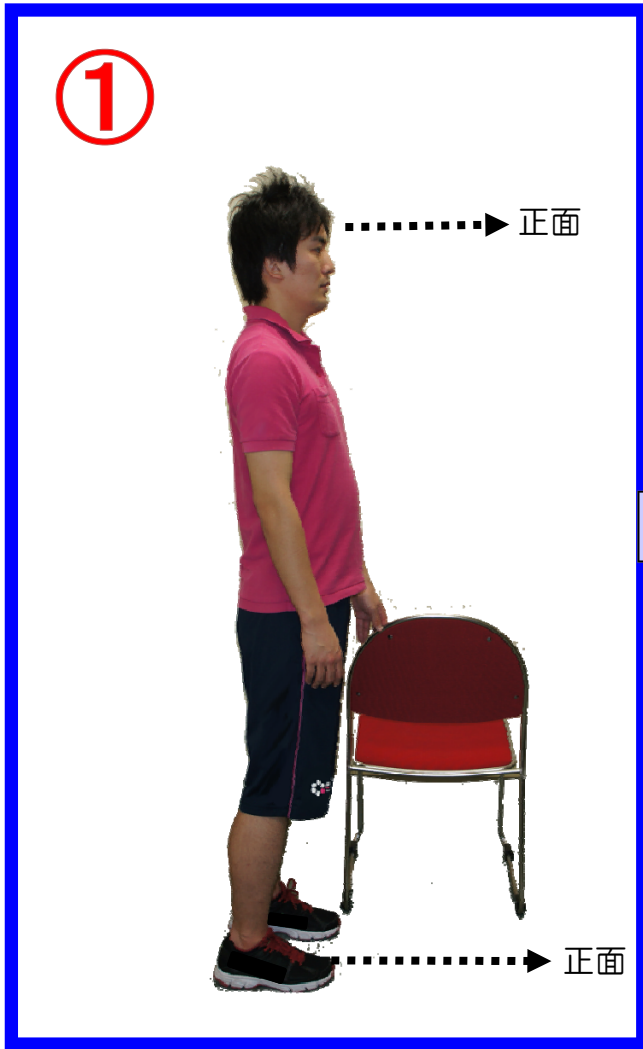
◎運動中のけがや事故を未然に防ぐために、
リーフレット表紙に記載してある「お願い」を必ず守って行いましょう。

3

ふくらはぎの運動

1セット = 10回

2セット



- ①手を椅子や壁などに置きます。
(必ず安定した姿勢で行いましょう!)
顔とつま先を正面に向けたまま足の幅をこぶし1つ分程度に開きます。
- ②背筋と膝を伸ばしたまま、両足のかかとを上げていきます。
- *10回行ったら元の位置に戻りましょう。

※1セット(10回)終了したら
ふくらはぎを軽く叩きましょう。

足の親指に
力を入れて♪

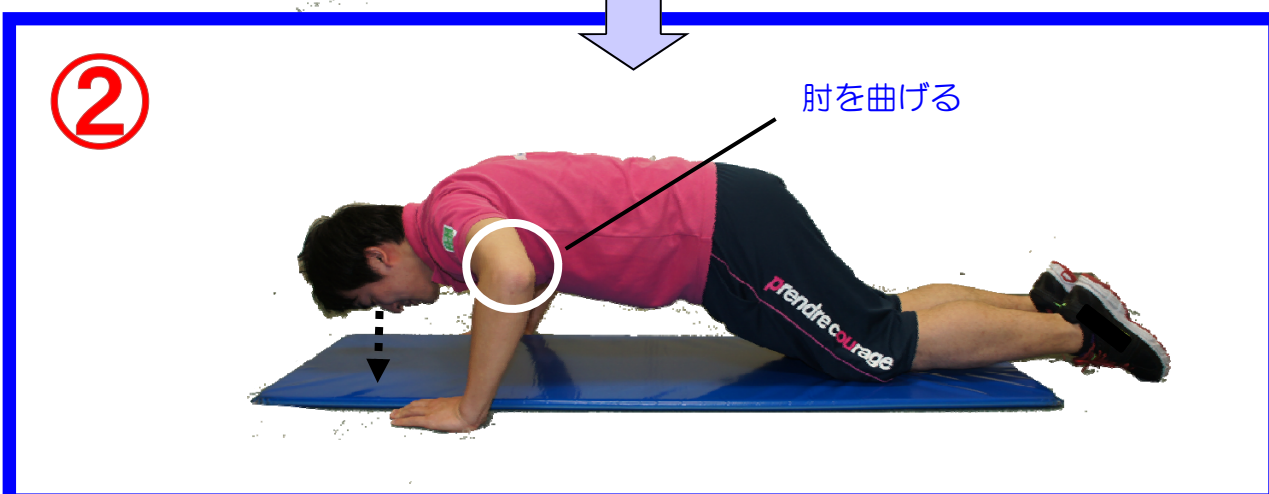
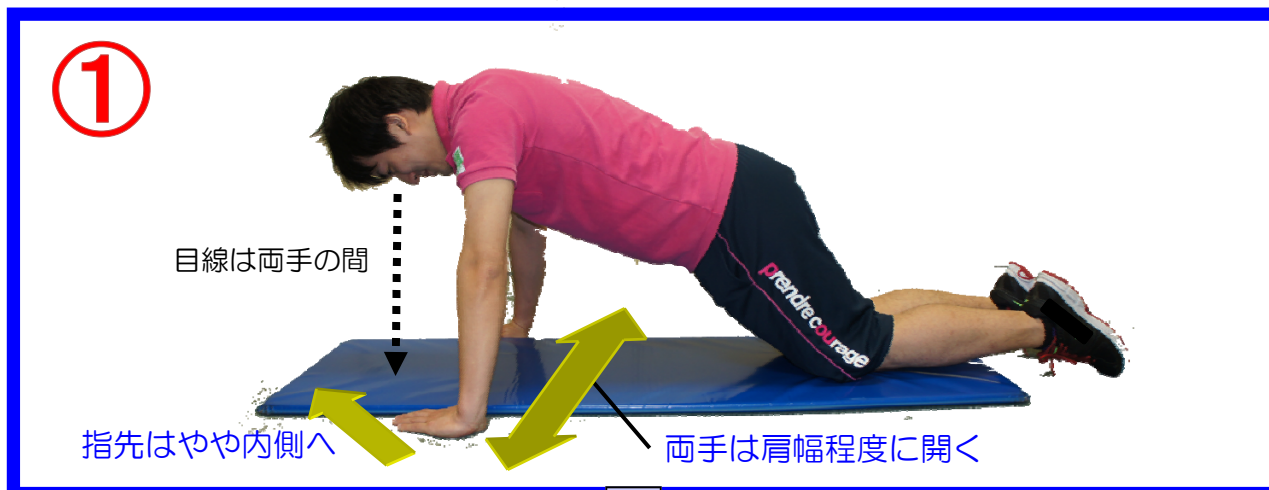


4

胸の運動

1セット = 10回

2セット



- ①四つんばいの姿勢になり、両手を肩幅より少し広く開き、手の指先をやや内側に向けます。
背筋を伸ばしたまま、ひざの位置を少し足先へずらします。
- ②目線を両手の間において、ひじを曲げていきます。
- *10回行ったら、ゆっくりと起き上がり、元の位置に戻りましょう。

※1セット(10回)終了したら両手を
体の後ろで組み、胸を伸ばしましょう。

腰が反らないように♪





★マットがない場合は、バスタオルなどを代用してもよいでしょう♪

5

体幹(胴体)の運動

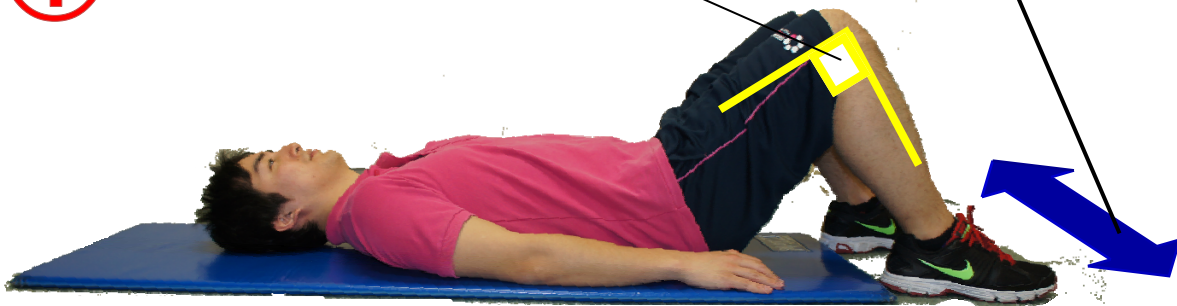
1セット=10回

2セット

①

膝は90度に曲げる

足は腰幅程度に開く



②

一直線



お尻を床から持ち上げる

①マットに座り、足を腰幅程度に開きます。

仰向けになり、膝を90度に曲げます。

②両手を太ももの横におき、あごを軽く引いてお尻を床から持ち上げます。

*10回行ったら元の位置に戻りましょう。

※1セット(10回)終了したら太ももを軽く揺すりましょう。

肩から膝までが
一直線となるように
お尻を上げよう♪



6

腹部の運動

1セット=10回

2セット

①

膝は90度に曲げる

足は腰幅程度に開く

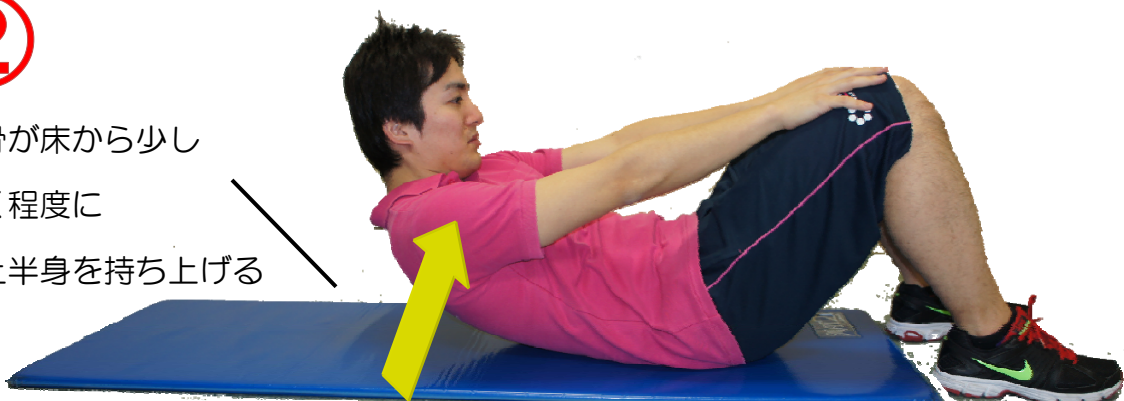


②

肩甲骨が床から少し

浮く程度に

上半身を持ち上げる



①マットに座り、足を腰幅程度に開きます。

あおむけになり、膝を90度に曲げます。

両手を太ももの前に置き、軽く顎を引きましょう。

②肩甲骨が床から少し浮く程度に、上半身を持ち上げます。

*10回行ったら元の位置に戻りましょう。

※1セット(10回)終了したら、お腹を軽く叩きましょう。

あごを
軽く引いた状態で♪

