

# Let's ののトシ!!

一緒に頑張りましょう!

⚽プロフィール⚽

みづら もとあき

三浦 基瑛 GK36番

1996年生まれ石川県野々市市出身。菅原小学校卒。  
大学卒業後、当時J3のSC相模原に入団。  
2022シーズンよりツエーゲン金沢に加入。



## 運動の効果

- ★筋肉の量が増えて、**太りにくい体**になる!
- ★血管内皮を守る物質が出て、心筋梗塞や脳梗塞などの**心血管病を予防**する!
- ★脳内の老廃物がお掃除されて、**認知症の予防**になる!

## <ストレッチ> 運動の前に必ず行いましょう!

### 上半身~その1~

- ①手のひらを内向きにした状態でまっすぐ上に伸ばす
- ②腕を伸ばしきった状態で身体を傾け、10秒間伸ばす  
反対側も同様に行う



「遠くのものに触るイメージ」で  
しっかり伸ばす



### 上半身~その2~

- ①立ったまま上半身を前にかがめる
- ②肩甲骨を意識して両腕を後ろに伸ばし、前で両腕をクロス  
右手で左肩、左手で右肩を触る  
(両手で肩甲骨を触るイメージ)  
この動作を10回繰り返す



背中を丸めず、伸ばして行う

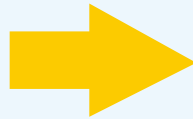


## 下半身～その1～

- ①立った状態で、右足を少し前に出す
- ②そのまま身体を前方にかがめて、太ももの裏の付け根から膝の裏までを10秒間伸ばす  
左足も同様に行く



背中を丸めると、もも裏が伸びないので、背中をしっかり伸ばして行く



背中はまっすぐ!

## 下半身～その2～

- ①右足を後ろに曲げて、かかとをお尻につける
- ②右足太もも前面をしっかりと10秒間伸ばす
- ③可能であれば、身体をすこし前面に倒せばよりGood!  
左足も同様に行く



かかととお尻がくっついていないと、太もも前面がしっかりと伸びないので、必ずくっつける



前から見た図



横から見た図



# <筋力トレーニング> 無理のない範囲で行いましょう

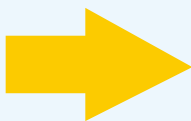
## 筋トレ～その1～

- ①両足を肩幅に広げ、両手は腰に
- ②膝を90度曲げてしゃがむ
- ③両足を伸ばして、かかとも上げる



椅子に腰かけるイメージで膝を曲げる  
つま先よりも膝が前に出ないようにしましょう  
※もも前、ふくらはぎ、身体のバランスを強化  
するトレーニングです

ゆっくりと  
1,2,3,4...



5,6,7,8...



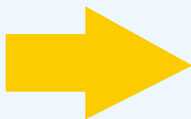
## 筋トレ～その2～

- ①両手は腰にあててまっすぐ立つ
- ②つま先を正面にした状態で、左足を身体の横に伸ばす
- ③10回繰り返し行ったら、右足も同様に行う



足を上げていない方のお尻の筋肉  
をゆるめない  
(支える方の足はまっすぐ伸ばす)

お尻の筋肉を  
ゆるめない!



★ふらつく時は、椅子や手すりにつかまって行いましょう!

## 筋トレ～その3～

- ①床に仰向けになり、右足を身体に垂直にあげる
- ②右足を床すれすれまで下ろす
- ③続いて身体の横に伸ばす
- ④伸ばしきったら足を元の位置に戻す
- ⑤同じ動作を10回行ったら、左足も同様に行う



つま先は足に垂直な状態で行う

息を止めないで!

1



2



3



床すれすれで足を横に広げよう

## 筋トレ～その4～

- ①床に仰向けになり、両腕を床にまっすぐに広げた状態で、足を上げて90度に曲げる
- ②足を左右交互に10回ずつ、床すれすれまで下ろす



肩を浮かせずに行うことで、上半身のストレッチにもなります



腕を広げて、肩を浮かせないようにしましょう



★筋トレの後はクールダウンをしましょう!



# <クールダウン> 運動の後にいきましょう！

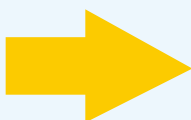


## クールダウン～その1～

- ①床に仰向けになり、両腕をまっすぐに上げ、膝を曲げる
- ②膝を左側に倒し、それと同時に右手を下ろす
- ③足と腕を元の位置に戻す
- ④続いて膝を右側に倒し、同時に左手を下ろす
- ⑤左右10回ずつ繰り返す



腕を上げた時は、なるべく遠くのものに触るイメージでしっかり伸ばす

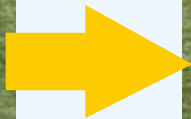


## クールダウン～その2～

- ①床にうつぶせになり、手を床につけて両肘を立てる
- ②膝を曲げ、足を床に垂直に立てる
- ③身体を中心に、両足を左右交互に10回ずつ倒す



身体をひねり過ぎないように、肘はしっかりと立てる

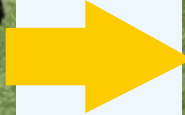


## クールダウン～その3～

- ①床にうつぶせになり、両腕を床にまっすぐ広げた状態で両足は肩幅に広げる
- ②身体をひねりながら、右足が左手につくように伸ばす
- ③右足を元の位置に戻す
- ④同じく身体をひねりながら、左足が右手につくように伸ばす
- ⑤左右交互10回ずつ行う



足を左右に伸ばす時、つま先は遠くを触るイメージで伸ばす



## クールダウン～その4～

- ①床にうつぶせになり、両膝をついた状態で、腕はまっすぐに伸ばす
- ②ゆっくりとお尻に重心をかけて、10秒ほど胸を伸ばす



腕を伸ばした際、手のひらを床につけるのではなく、親指を上向きにすることで効果UP!

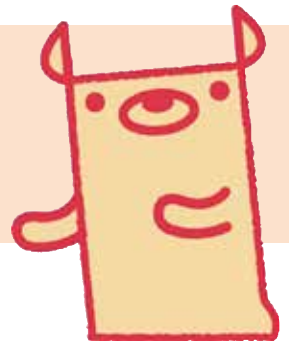


親指は上向きです!



前から見た図

★筋トレや有酸素運動は、1回20～30分程度、週3～4回行うことが効果的です。  
できる範囲で、継続していきましょう!



制作：野々市市健康福祉部健康推進課

監修：元ツエーゲン金沢の津川フィジカルコーチ

協力：明治安田生命保険相互会社、株式会社石川ツエーゲン



令和5年9月

野々市市・明治安田生命保険相互会社・株式会社石川ツエーゲンは持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS