

2020.5.1 コロナに負けるな!

あいきゅーぶ通信 No.4



新型コロナウイルスの影響で、自宅で過ごす時間が多くなり、運動不足になっていませんか？

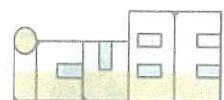
今回は自宅でもカンタンにとりくめるトレーニングをご紹介します！

おうちでカンタン！筋力・バランストレーニングで

初級編

心も体もリフレッシュしよう！！

アドバイザーおすすめメニュー



(1)

(2)



—上半身—

まずはイスを使用した腕立てふせから！

- ①両手は肩の真下につく
- ②息を吐きながら腕を曲げていく
- ③頭・腰・膝が一直線になる意識で
まずは30秒間×2セットを目標に！
イスを使わず行くと負荷が上がります！



—腹筋—

座ってできる腹筋のご紹介！

- ①一度お腹の空気を吐き出し、お腹をへこませる
- ②①の状態を意識したまま、上半身をひねる
- ③正面に戻ったあと逆向きに上半身をひねる
左右で1回を10×2セットやってみましょう



—バランス—

バランスを保って下半身を鍛えよう！

- ①腰に手をあてて片足をあげる
- ②腹筋・おしりを意識しながら、足を床につけないように上げ下げを繰り返す
30秒間×2セットやってみましょう！

裏面ではトレーニングのチャレンジ編をご紹介します！
ぜひみなさん、チャレンジしてみてください☆☆

チャレンジ編

(1)



(2)



—上半身—

表面と手の置く位置が変わります！

- ①顔の前で手で三角▲をつくります
- ②顔が三角▲にできるだけ近づくように肘を曲げていきます
- ③表面の方法より、さらに負荷が上がりより二の腕の引き締め効果的です！

—腹筋—

表面で紹介した動きに下半身の動きを加えます

- ①～②までの流れは同じです！
- 上半身をひねった方の膝を持ち上げ、ひじと合わせるように近づけます
- 腹筋に力を入れた状態でやりましょう！

—バランス—

表面の①～②の動きは変わりません！

- ②の動きから床と接地している足を少しずつ曲げながら、上げている足をうしろに引きま
- バランスを崩さずスムーズな動作を心がけてやってみましょう！

☆トレーニング後に最適な食事メニューと栄養素☆



【摂取してほしい栄養素】

- たんぱく質
- 炭水化物（糖質）
- アミノ酸
- ミネラル



スポーツをしている人の食事例です。主食・主菜・副菜・汁物・果物・牛乳が揃っていますので参考にしてみましょう。また、運動後の疲労回復には、「鉄分、カルシウム、ビタミン類」が大切です。食事で魚や肉と一緒に緑黄色野菜を組み合わせたり、間食に果物やドライフルーツ、牛乳・乳製品を食べ補いましょう♪

協力：給食センター栄養士

お問合せ：今金町教育委員会
TEL：0137-82-3488