

# 第17回『自宅でできる運動』のご紹介

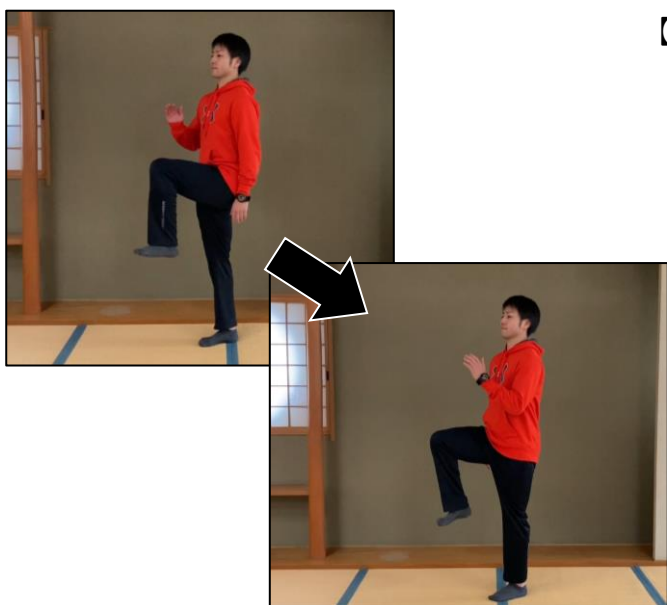
Facebook投稿日：令和3年1月22日（金）  
ホームページ掲載日：令和3年1月22日（金）

## 《 有酸素トレーニング 》

「有酸素トレーニング（運動）」はウォーキングやジョギング、サイクリングなどのように、筋力トレーニングより比較的長時間かけて行う運動です。

脂肪燃焼効果や心肺機能の向上、基礎代謝の上昇が期待できます。

### 1. ニーアップ



#### 【方法】

1. 脚を腰幅程度に広げます。
2. その場で左膝を高く上げます。
3. 左足を下ろす際に右膝を高く上げ、足を入れ替えます。
4. これをなるべく速く、一定のスピードで維持できるよう繰り返します。
5. この動作を1分×3セット行います。
6. この時、腕も足と連動して、リズム良く入れ替えましょう。

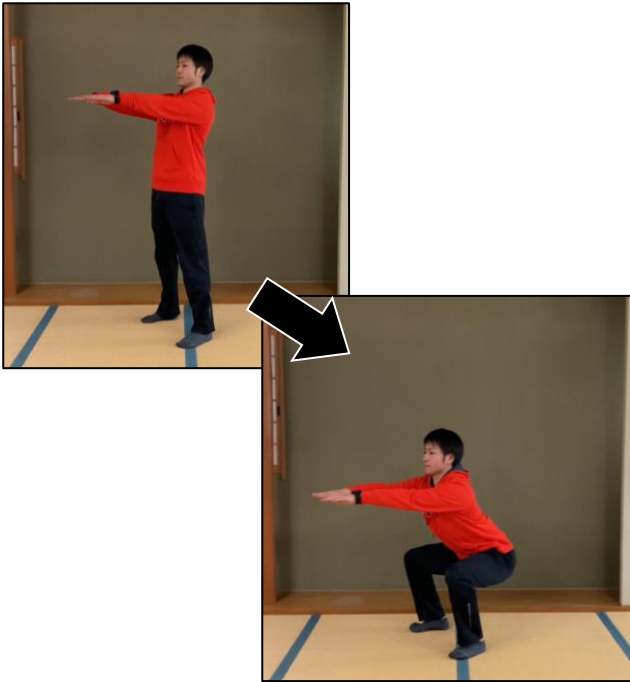
### 2. スケーター



#### 【方法】

1. まっすぐに立った状態から、左足で右側へ1 m程ジャンプします。
2. 着地の際は右足のみで膝を柔らかく使い着地します。
3. 同じ要領で右足で左側へ1 m程ジャンプし、左足のみで着地します。
4. この動作を、リズムカルに1分×3セット行います。
5. 一定のリズムで動作を行えるよう意識して取り組みましょう。

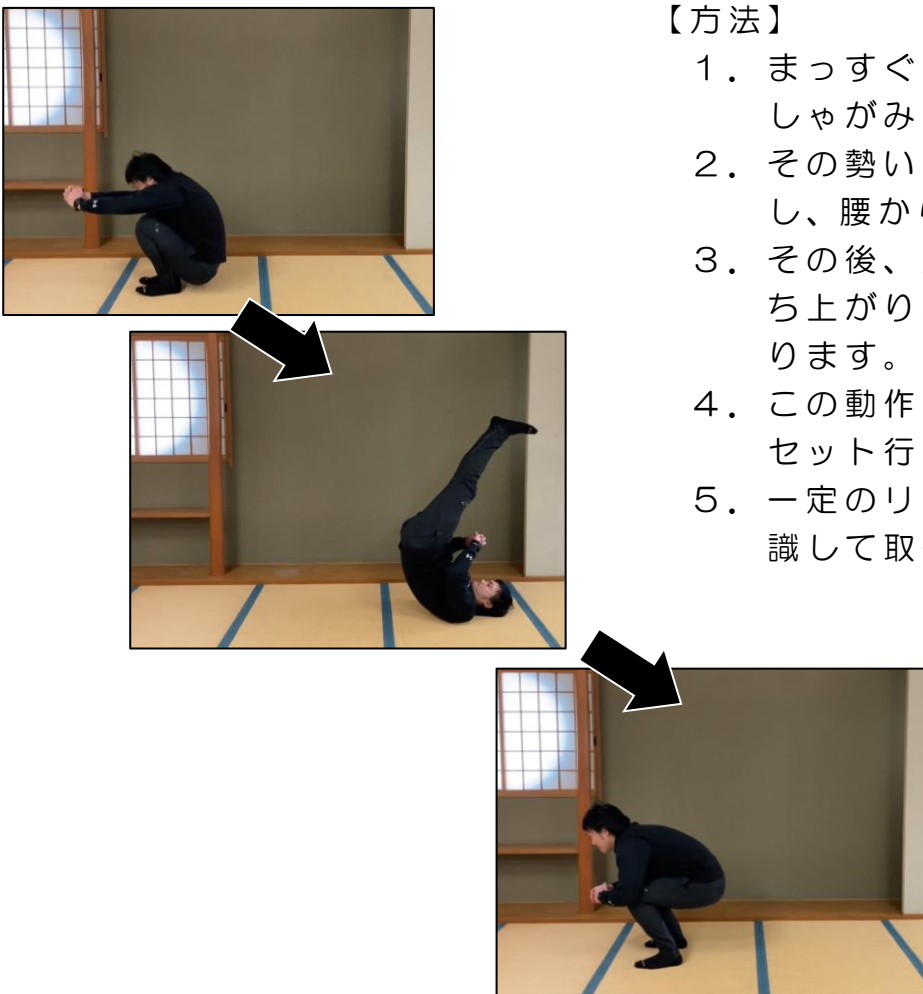
### 3. スロースクワット



#### 【方法】

1. 足を肩幅程度に広げ、通常のスクワットの姿勢をとります。
2. 両腕は前方に向けてまっすぐ伸ばし、5秒かけ腰を落とし、ボトムポジションをとります。
3. その後、5秒かけてスタートポジションに戻ります。
4. この動作を20回×3セット行います。
5. 目線をまっすぐ前に向け、呼吸を止めないように意識して行いましょう。

### 4. ロールバック



#### 【方法】

1. まっすぐに立った状態からその場でしゃがみます。
2. その勢いのまま、身体を後ろに転がし、腰から足を天井へ突き上げます。
3. その後、足を床に下ろす勢いで、立ち上がり、スタートポジションに戻ります。
4. この動作を、リズムカルに10回×3セット行います。
5. 一定のリズムで動作を行えるよう意識して取り組みましょう。

※ 上記内容は新冠町役場Facebookにて動画配信しております。