

第7回 『自宅でできる運動』のご紹介

Facebook投稿日：令和3年7月30日（金）
ホームページ掲載日：令和3年7月30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 クロスジャンプ



前

【方法】

1. 脚を腰幅程度に広げます。
2. 両腕は曲げて胸の前に置き、手は軽く握ります。
3. 軽く膝を曲げた状態からジャンプし、「前→中央→後ろ→中央→右→中央→左→中央」と繰り返します。
4. この時に毎回同じ場所（中央）に戻ってこられるよう意識します。
5. この動作を1分×3セット行います。
6. 一定の速さでリズムよく、行うことを意識しましょう。

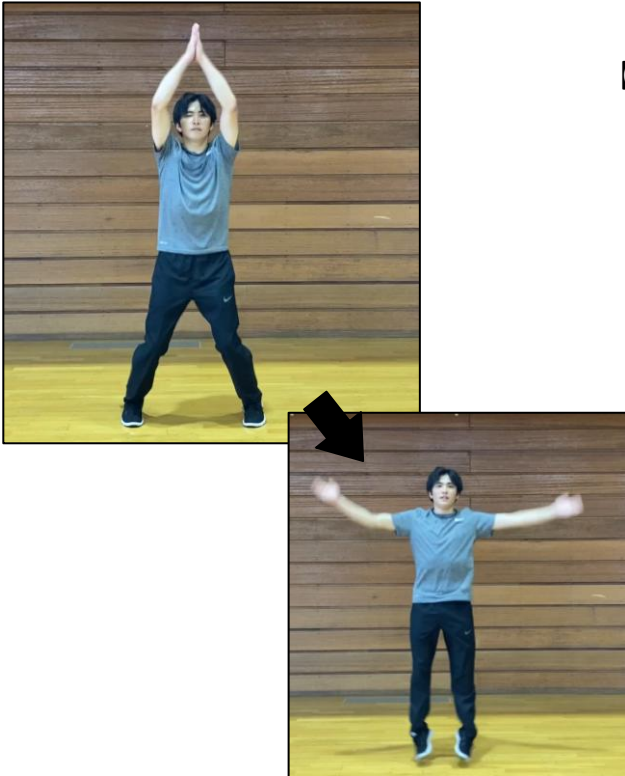
② マウンテンクライマー



【方法】

1. 腕立て伏せのスタートポジションをつくります。
2. この姿勢から左膝を素早く胸に近づけ、元のポジションに戻します。
3. 同じ要領で、右膝も素早く胸に近づけます。
4. この動作を、左右交互に1分間繰り返します。
5. この動作を1分×3セット行います。

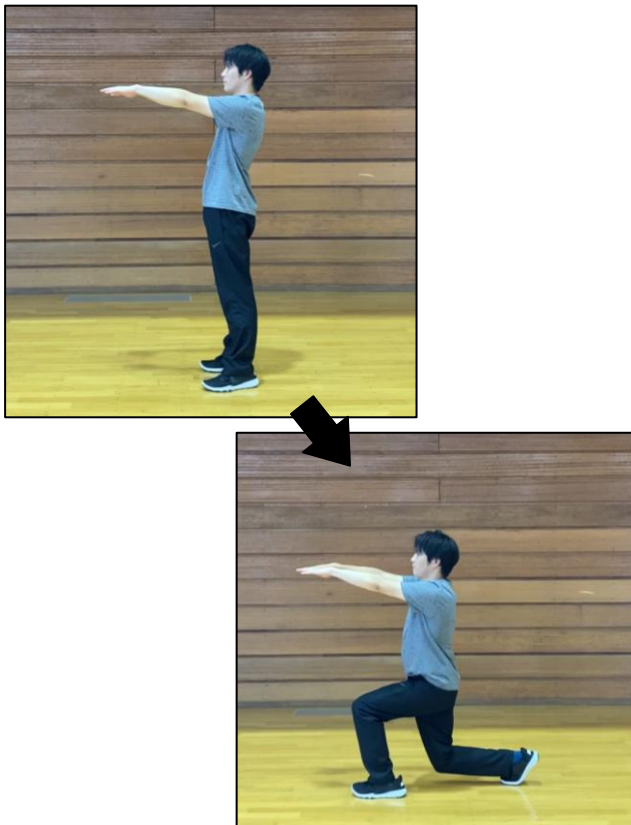
③ ジャンピングジャック



【方法】

1. 両脚を閉じ、まっすぐ立ちます。
2. この状態から上へジャンプし着地時に両脚を開き頭の上で両手を叩きます。
3. この動作を1分×3セット行います。
4. 前のめりにならないようしっかり背筋を伸ばして行いましょう。

④ シザースジャンプ



【方法】

1. 脚を肩幅程度に広げます。
2. 両腕は前方に向けてまっすぐ伸ばし、目線は前に置きます。
3. 真上にジャンプすると同時に、「左足を前、右足を後ろ」に伸ばします。
4. 着地と同時に、次のジャンプへ移行し、ジャンプ中に左右の足を入れ替えます。
5. 背筋をまっすぐに保ったまま動作できるように意識しましょう。
6. この動作を1分×3セット行います。

※ 上記内容は新冠町役場Facebookにて動画配信しております。