

## 第9回 『自宅でできる運動』のご紹介

Facebook投稿日：令和3年8月27日（金）  
ホームページ掲載日：令和3年8月27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。

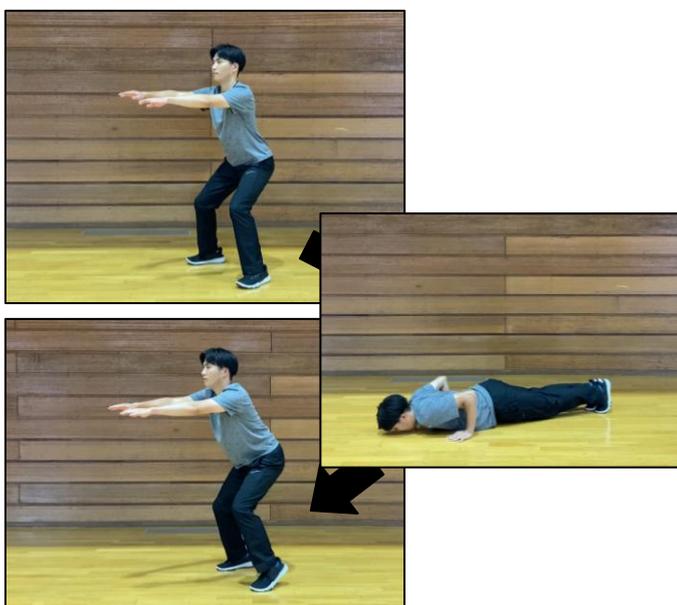
#### 1. ニーアップ



##### 【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. 高速フィートドロップ



##### 【方法】

1. 背筋を伸ばしてお尻を引いた、4分の1スクワットの体勢を作ります。
2. その場で高速ステップを踏みます
3. 次にその姿勢から素早く腕立て伏せの姿勢を取り、胸を床につけ、胸が床についたら素早くジャンプして立ち上がります。
4. 再びその場で高速ステップを踏みます。
5. この動作を20秒×3セット行います。

### 3. バービージャンプ



#### 【方法】

1. 腰幅程度に脚を開きます。
2. その状態から屈み、地面に手をつきます。
3. 次に脚をすばやく伸ばし腕立て伏せの体勢を作ります。
4. この状態から再び屈み、素早く上へ高くジャンプします。この時に頭の上で手をたたきます。
5. この動作をすばやく繰り返します。
6. これを10回×3セット行います。

### 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屈みます。
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. この状態から、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、リズミカルに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。