

第16回『自宅でできる運動』のご紹介

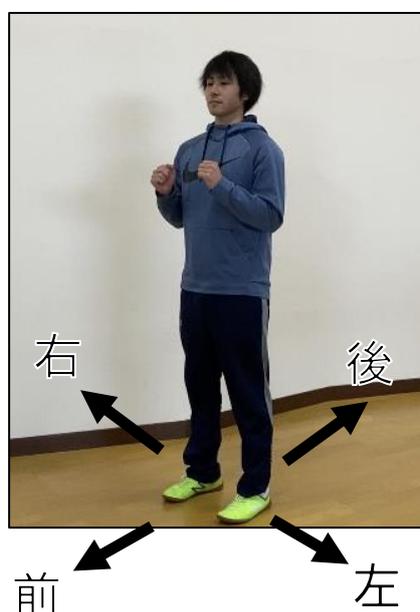
Facebook投稿日：令和2年12月25日（金）
ホームページ掲載日：令和2年12月25日（金）

《 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



【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、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. この時、一定の速さでリズムよく行うことを意識しましょう。

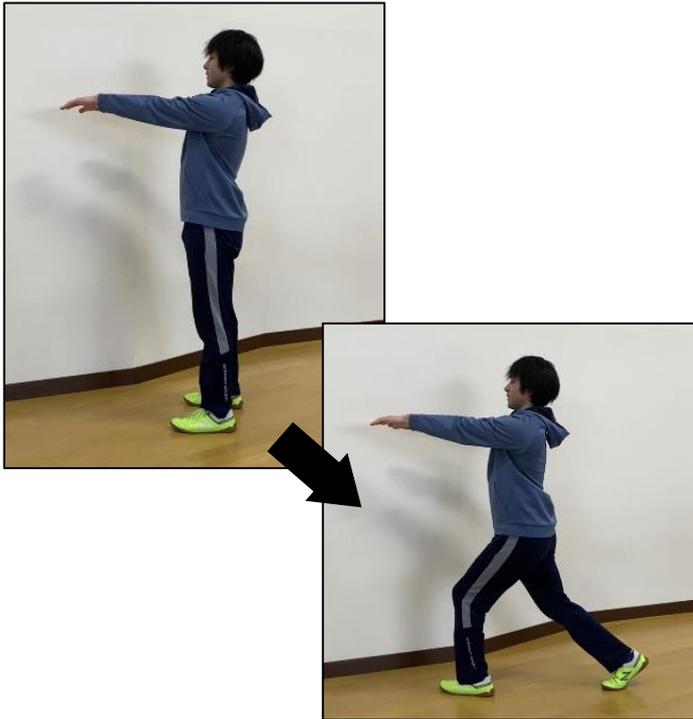
2. マウンテンクライマー



【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. これを、3セット行います。
6. 背中が丸くなったり、おしりの位置が高くなったりしないよう意識しましょう。

1. 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. この動作を1分×3セット行います。
6. 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。

2. ジャンピングジャック



【方法】

1. 両足を閉じて背筋を伸ばしまっすぐに立ち、両腕は脱力し身体の横に置きます。
2. この姿勢からジャンプをし、両腕、両足を左右に広げます。
3. ジャンプ中に素早く両手両足を閉じ、元の姿勢で着地します。
4. この動作を、1分×3セット行います。
5. 一回ごとのジャンプを高く出来るよう意識して行いましょう。

※ 上記内容は新冠町役場Facebookにて動画配信しております。