

## ウォーミングアップ：5分

### 1 クランチ

両膝を曲げ、肩甲骨が床から少し浮く程度まで  
上体を起こす(10回)



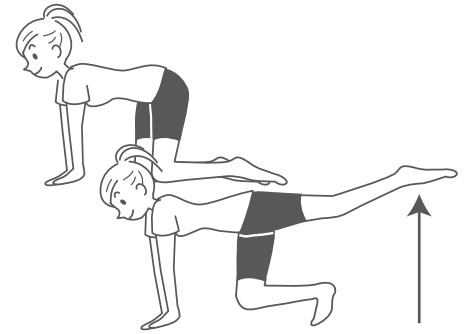
### 2 トランクツイスト

両膝を曲げ、肩甲骨が床から少し浮く程度まで  
反対側に体をひねる(左右ともに10回)



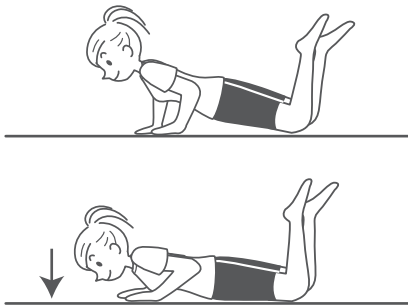
### 3 ヒップエクステンション

四つ這いになり、片方の足を腰の高さまで上げる  
(左右ともに10回)



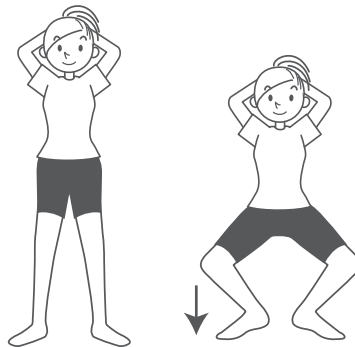
### 4 ニープッシュアップ

床に両手、両膝をつきできるだけ体をまっすぐに  
保ったまま肘を外側に曲げながら体を下ろす  
(10回)



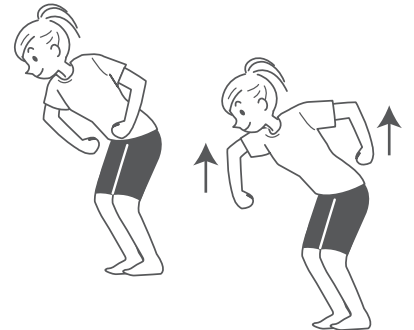
### 5 スクワット

脚は肩幅より少し広く開き、お尻を後ろに  
突き出すように膝を曲げる(10回)



### 6 リアレイズ

脚を肩幅程度に開き膝を軽く曲げ、上体を前傾さ  
せる。肘を軽く曲げたまま腕を肩の高さまで上げ  
る(10回)



## 有酸素運動 ミニエアロビクス：15分

## クールダウン：5分

### 運動時の注意事項

- 反動はつけないように注意しましょう
- 息を止めないよう注意しましょう

鍛えている筋肉を  
意識しながら行うと  
より運動効果があります

