

HEALTHY LIFE

ライフスタイルをととのえよう

Vol.3

「最近家にこもりがちで体力が落ちた気がする」「筋トレがいつも三日坊主でおわってしまう。」「どんなトレーニングをしたらいいかわからない」という方はいませんか？

近頃は健康意識も高まり、ジムなどで運動する人も増えていますが、授業やゼミやバイトで運動したくても時間が取れない人も多いかと思います。

そこで今回は、1日数分でできるトレーニングをご紹介します！

1週間でできるようにスケジュールを組んでみたので、是非参考にしてみてください！



あくまで例なので、自分に合ったスケジュールに変更しても大丈夫です
たまにはサボりつつ、マイペースに頑張りましょう！

Start!
day1

肩・背中



1. ベッドや椅子など、膝の高さくらいのもので用意する

2. 写真のポーズから息を吸いながら肘を曲げていく

3. 肘は外に開かず90度になるまで（床にお尻が着くギリギリのところまで）曲げていき、下げたら息を吐きながら肘を伸ばしていく。

休み

2

3

#Point

きつい場合は足を90度曲げた状態で行ってみましょう
少し負荷を軽くできます

足・お尻

1.つま先を斜め45度ほど外へ向け、肩幅より広めに両足を開く

2.ゆっくり息を吐きながら太ももが床と平行になるくらい上体を下げる

3.膝を3秒曲げたままでキープし、息を吐きながらゆっくりと上体を上げる

4



5

休み

6

腹筋・全身

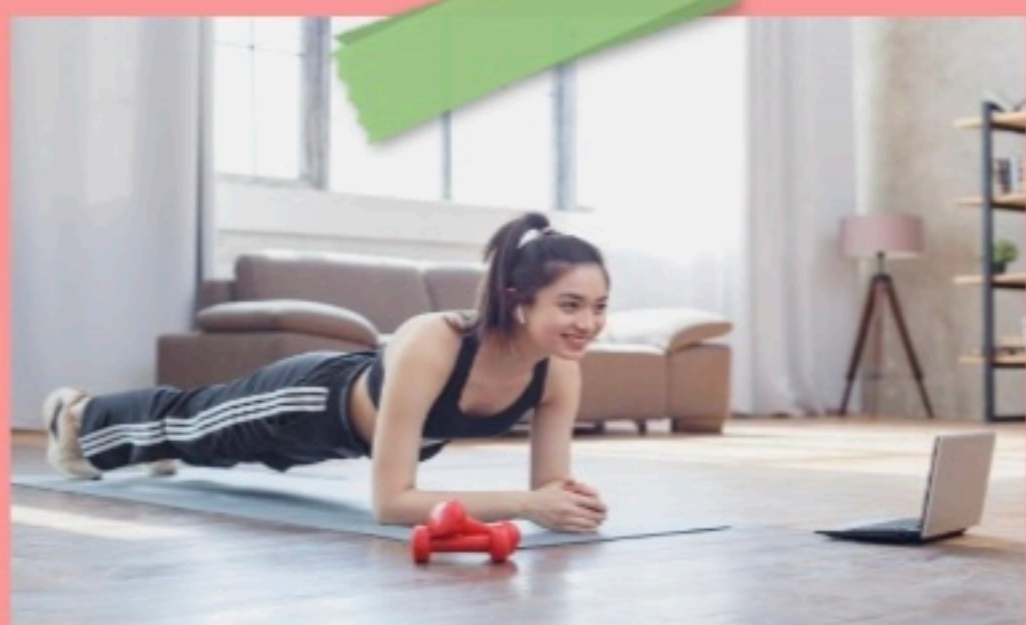
1.両肘を床につけ、うつ伏せになる

2.腰を浮かせ、背筋をまっすぐに伸ばす

3.頭、背中全体、腰、かかとが一直線になるように姿勢をキープする

#Point

内もも・お尻の筋肉を意識するとバランスよく負荷がかかります
前傾姿勢にならないよう注意！！



#Point

お尻が上がって体が「くの字」にならないよう注意
腹筋に力を入れると効果UP！

Finish!
day7

休み

不安なことは相談しよう

友人や家族と会うのが難しい中、悩みを抱えてだれにも話せずにはいませんか？
学校には悩みに合わせた相談機関があります
ひとりで悩まず、気軽に相談してください！

◆からだの相談◆ 医務室 (1号館3階) TEL:078-414-8127
◆こころの相談◆ 学生相談室 (1号館3階) TEL:078-441-7528