

初心者向け全身トレーニングメニュー

無理なく続けて、けが予防とパフォーマンス向上を目指しましょう！

1 ウォーミングアップ 5～10分

体温を上げて動きやすい状態にする準備運動

(例)

- ・エアロバイク・・・軽い負荷で5～10分
- ・腕、肩回し・・・前後に10回ずつ
- ・軽いスクワット・・・10～15回



エアロバイク



腕・肩回し



軽いスクワット

💡 **ポイント：**体を温めることで、けがの予防やパフォーマンス向上につながります

2 筋力トレーニング 30～40分

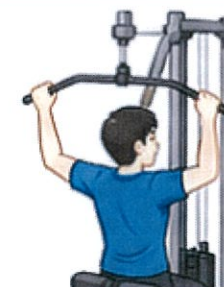
何を目的にするか？で最適な方法や負荷設定が変わります

(例)

- ・レッグプレス・・・下半身の筋肉
- ・ラットプル・・・背中
- ・フライ・・・胸
- ・アブドミナル・・・腹筋・背筋



レッグプレス



ラットプル



フライ



アブドミナル

💡 **ポイント：**1セット10～15回を目安に動かせるウェイトで2、3セット行います

3 有酸素運動 20～30分

筋力トレーニング後に取り入れるとエネルギー消費が高まります

(例)

- ・トレッドミル
- ・エアロバイク
- ・ステアマスタ



トレッドミル



エアロバイク



ステアマスタ

💡 **ポイント：**心拍数をやや上げる程度のペースで行い、会話ができるような強度が目安です

4 クールダウン 5～10分

静的ストレッチ

(例)

- ・太もも前
- ・もも裏
- ・ふくらはぎ
- ・肩・背中
- ・胸



太もも前



もも裏



ふくらはぎ



肩・背中



胸

💡 **ポイント：**呼吸を止めずに、1カ所20～30秒を目安にゆっくり伸ばします

✔ 無理のない範囲で継続することが、健康づくりの第一歩です！ 自分のペースで、楽しみながら続けましょう！ 😊