

自立体カトレーニング

1日15分、週1回、3ヶ月間。今から始める簡単筋トレ。

(開発・監修) 静岡大学 中野美恵子教授 / 横山善昭教授



チーター・ウマ・イヌ編

基本コース

基本コースだけでも効果があります。

回数の目安	チーター	ウマ	イヌ
	30回	20回	15回
	片足3回ずつ	片足3回ずつ	片足2回ずつ

① その場足踏み



② スクワット



③ 前へ一歩



④ その場足踏み



30回
20回
15回

⑤ 腹筋リング



5往復
4往復
3往復

⑥ 腕立て伏せ



10回
8回
5回

⑦ その場足踏み



30回
20回
15回

筋トレコース

ここまで続けられるとよいですね!

回数の目安	チーター	ウマ	イヌ
	片足10回ずつ	片足8回ずつ	片足8回ずつ
	10回	8回	8回

① 膝の曲げ伸ばし



② ボール挟み



10回
8回
8回

③ リングをギュッと



各10回ずつ
各10回ずつ
各10回ずつ

④ その場足踏み



30回
20回
15回

⑤ チューブ回し



5周
4周
3周

⑥ 腕の曲げ伸ばし



片腕10回ずつ
片腕8回ずつ
片腕8回ずつ

⑦ その場足踏み



30回
20回
15回

自立体カトレーニング

座位メニュー。座って行うバージョン。

(開発・監修) 静岡大学 中野美恵子教授 / 横山善昭教授



ウサギ・カメ編

基本コース

基本コースだけでも効果があります。

回数の目安	ウサギ	カメ
	30回	10回
	5回	3回

① その場足踏み



② スクワット



③ 前へ一歩



6回
3回

④ その場足踏み



30回
10回

⑤ 腹筋リング



10回
5回

⑥ 腕立て伏せ



10回
5回

⑦ その場足踏み



30回
10回

筋トレコース

ここまで続けられるとよいですね!

回数の目安	ウサギ	カメ
	片足10回ずつ	片足5回ずつ
	10回	5回

① 膝の曲げ伸ばし



② ボール挟み



10回
5回

③ リングをギュッと



各10回ずつ
各10回ずつ

④ その場足踏み



30回
10回

⑤ チューブ回し



5周
3周

⑥ 腕の曲げ伸ばし



片腕10回ずつ
片腕5回ずつ

⑦ その場足踏み



30回
10回