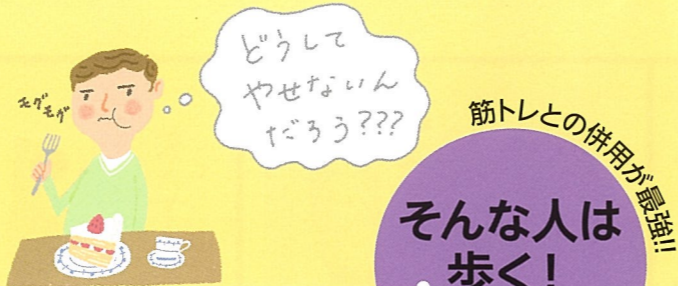
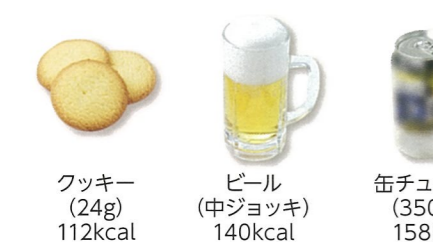
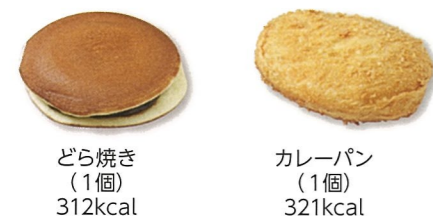


わかっちゃいるけど やめられない

毎日筋活しているのに、ちっとも効果が出ない! やせないわ!
‘壁’ にぶつかったとき、人間は歩けばいいのです。



‘壁’ にぶつかって思い出す あのひとくち



そんな人は 歩く!

…30分ウォーク (3,000歩)

400kcal

12,000歩

300kcal

9,000歩

200kcal

6,000歩

100kcal

3,000歩

より効果的に 正しいウォーキングフォームを手に入れよう

歩く時間も大切 だけど、歩き方や フォームももっと 大切です!

正しい姿勢で歩 けるようになると、 歩幅が広がりがい い進めるようにな ります。

有酸素運動が、 \ますます効果的に!



未来予想

3か月後、6か月後、1年後のあなたを想像して、 “ワクワクするゴール” を記入しよう!

ここからダウンロードできます。

URL: <https://www.tkhs.co.jp/kinkatsu/>



ちょちょいのちょいトレで 無理なく筋活!

監修: 都竹茂樹
熊本大学 教授システム学研究センター・教授

出るところ出して、締めるところが締まった体の美しいこと! そんな体がほしいと思ったあなたに、“ちょいトレ筋活” をおすすめします。

運動はちょっとねー、ほら時間もないしね。お金もないし、毎日続ける自信と体力もねー…というあなたにこそちょいトレで筋活がおすすめです。



しなやかな体 どこまでも動ける体力を いつまでも

スマホやタブレットで読めます。デジタルブック



- 文字サイズ拡大、自動音声読上げ
- 5つの言語で読める・聞ける (音声読上げ対応)
- [Automatic Translation] 英語 (English)、中国語 (簡体字 (簡体中文)・繁体字 (繁體中文))、韓国語 (한국)

毎日筋活

ちよちよいのちよいとレ で筋肉を育てよう!

ポスターとして
貼って
お使いください。

監修：都竹茂樹（熊本大学 教授システム学 研究センター・教授）

下半身の30秒ストレッチ 筋肉を 目覚めさせる

歯磨きしながら ふくらはぎのストレッチ

- ★ 手は腰に、両足を前後にひらく
- ★ 息を吐きながら、体重を前足にかける
- ★ 後ろ足のかかととは、しっかり床につける



上半身の30秒ストレッチ 筋肉を整える

PC作業の合間に 肩まわし

- ★ 右手は右肩、左手は左肩の上にのせる
- ★ 肘で円を描くように、肩をまわす
- ★ 10回 おこなう



4秒筋トレ（上げる・下げるなど 各動作すべて4秒間） 筋肉を練る

犬を散歩させながら ランジ（犬も、お尻の引き締め）

- ★ 手は腰にあって、両足は大きく前後にひらく
- ★ 前の犬もとも床が平行になるまでしやがむ
- ★ 「1, 2, 3, 4」と数えながら立ち上がる
- ★ 反対の足も同様におこなう



30秒筋トレ（同じ姿勢を 30秒間キープ） 筋肉を鍛える

料理を煮込みながら 片足立ち

- ★ 息を吐きながら、片足を持ち上げる
- ★ 反対の足も同様におこなう



月

朝起きて 腰背部のストレッチ

- ★ あお向けに寝て、片膝を抱え込む
- ★ 息を吐きながら、膝を胸の方へ引き寄せる



電車の中で首のストレッチ

- ★ 両手を頭の上に置く
- ★ 息を吐きながら、頭を前に倒す
- ★ 片手を頭の上に置く
- ★ 頭を左右に倒す



お湯が沸くのを待ちながら 腕のばし（二の腕の引き締め）

- ★ ペットボトルを片手に持ち、膝をかかへく曲げる
- ★ 反対の手は前について、上体は前傾
- ★ 「1, 2, 3, 4」と数えながら、肘をのばす
- ★ 反対の腕も同様におこなう



子どもと話しながら クッション引っ張り

- ★ 胸の高さでクッションを両手で持つ
- ★ 肘は真横にひらく
- ★ 息を吐きながら、左右の肩甲骨を寄せるイメージで引っ張る



火

目覚まし時計を止めたら おなかのストレッチ

- ★ 手は胸の横について、うつぶせに寝る
- ★ 息を吐きながら、上体をゆっくり起こす



エレベーターを待つ間に 肩甲骨のストレッチ

- ★ 手のひらをあわせたまま、両手を上げる
- ★ 息を吐きながら、腕を左右にゆっくり広げて下ろす
- ★ このとき、手のひらは徐々に外向きになる
- ★ 10回おこなう



帰りで 肩すくめ（肩こりに おすすめ）

- ★ 両手に荷物を持つ
- ★ 「1, 2, 3, 4」と数えながら、肩をすくめる
- ※ 肩を耳につけるつもりで



お花を愛でながら スクワット

- ★ 椅子に座る
- ★ 足幅は肩幅、つま先は30度外向き
- ★ 息を吐きながら、10cmだけお尻を浮かす



水

起き上がる前に 腰背部のストレッチ

- ★ あお向けに寝る
- ★ 両手は横に広げ、膝は曲げる
- ★ 息を吐きながら、膝を真横に倒す
- ★ このとき、顔は上を向いたまま



一息いたら 肩のストレッチ

- ★ 右手を上、左手を下に、背中側でタオルを持つ
- ★ 息を吐きながら、タオルをゆっくり引き上げる



会議の最中に 膝上げ（犬も、おなかの引き締め）

- ★ 椅子に腰掛ける
- ★ 両腕を机に置く
- ★ つま先は上に向けて
- ★ 「1, 2, 3, 4」と数えながら、片足を持ち上げる



夜寝る前に 腕立て

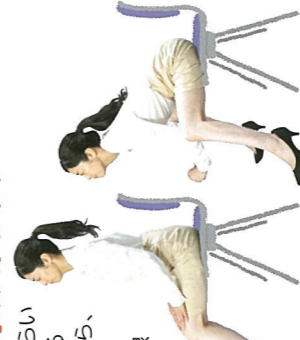
- ★ 膝を曲げてうつぶせに
- ★ 手は胸の横、わきは30度広げる
- ★ 肘がのびる手前まで上体を起こす
- ★ 肩・腰・膝は常に一直線



木

職場に着いたら 腰背部・お尻のストレッチ

- ★ 足を左右にひらいて、椅子に座る
- ★ 息を吐きながら、上体を倒す
- ★ このとき、視線は正面、上体は曲げない



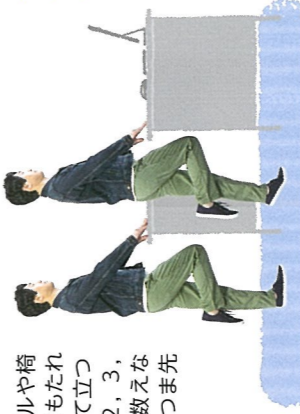
立ち話をしながら肩・胸のストレッチ

- ★ 背後の机の端に手をつく
- ★ 手は肩幅の1.5倍ほど
- ★ 足は軽く1歩踏みだし
- ★ 息を吐きながら、お尻を下げる



ランチの後に つま先立ち（ふくらはぎの引き締め）

- ★ テーブルや椅子の背もたれを持って立つ
- ★ 「1, 2, 3, 4」と数えながら、つま先立ち



子どもを寝かしつけたら おなかの引き締め（ドローイング）

- ★ 床にあお向けに寝る
- ★ へその横に手を置く
- ★ 息を吐きながら、おなかをへこませる



金

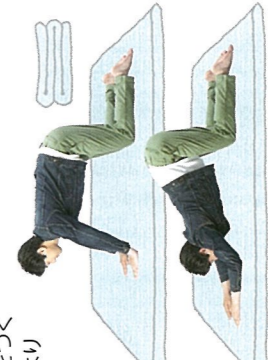
お布団を干す前にお尻・そけい部のストレッチ

- ★ 右足を前にだし、膝を90度曲げる
- ★ 左足は後ろに、上体はまっすぐ
- ★ 息を吐きながら、右のお尻、左のそけい部をストレッチ



お布団を取り込みながら 肩・背中ストレッチ

- ★ 両手両膝をつく
- ★ 両手は肩より前につく
- ★ 息を吐きながら、胸を床に近づける



テレビを見ながら 外も上げ（お尻の引き締め）

- ★ 横向きに寝る
- ★ つま先は正面
- ★ 「1, 2, 3, 4」と数えながら、上の足を持ち上げる
- ★ 上の膝を曲げ、下の足のつま先は正面
- ★ 「1, 2, 3, 4」と数えながら、下の足を持ち上げる



お散歩中に ボールつぶし

- ★ おへその前で、体からボール1個分あけてボールを持つ
- ★ 肩の力を抜く
- ★ 息を吐きながら、ボールを押しつぶす



土・日

スマホやタブレットで読めます。 デジタルブック

○ 文字サイズ拡大、自動音声読み上げ
○ 5つの言語で読める・聞ける（音声読み上げ対応）
[Automatic Translation] 英語 (English)、
中国語 (簡体字・繁体字)、繁体字 (繁體中文)、韓国語 (韓国)



ちよいとレの
ポイント動画はこちらから!