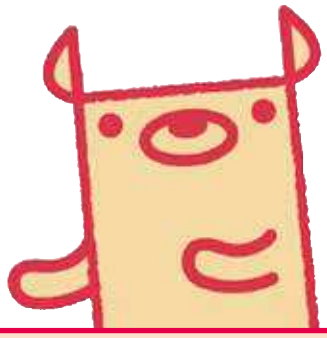
Let's ののトレ!!

一緒に頑張りましょう!



⚽プロフィール⚽

三浦（みうら）　基瑛（もとあき）　GK36番

1996年生まれ石川県野々市市出身。菅原小学校卒。
大学卒業後、当時J3のSC相模原に入団。
2022シーズンよりツエーゲン金沢に加入。

運動の効果

★筋肉の量が増えて、**太りにくい体**になる!
★血管内皮を守る物質が出て、心筋梗塞や脳梗塞などの**心血管病を予防**する!
★脳内の老廃物がお掃除されて、**認知症の予防**になる!

<ストレッチ>　運動の前に必ず行いましょう!

上半身～その1～

①手のひらを内向きにした状態でまっすぐ上に伸ばす
②腕を伸ばしきった状態で身体を傾け、10秒間伸ばす
反対側も同様に行う

POINT

「遠くのものを触るイメージ」でしっかり伸ばす

上半身～その2～

①立ったまま上半身を前にかがめる
②肩甲骨を意識して両腕を後ろに伸ばし、前で両腕をクロス
右手で左肩、左手で右肩を触る
(両手で肩甲骨を触るイメージ)
この動作を10回繰り返す

POINT

背中を丸めず、伸ばして行う

下半身～その1～

①立った状態で、右足を少し前に出す
②そのまま身体を前方にかがめて、太ももの裏の付け根から膝の裏までを10秒間伸ばす
左足も同様に行う

POINT 背中を丸めると、もも裏が伸びないので、背中をしっかり伸ばして行う

下半身～その2～

①右足を後ろに曲げて、かかとをお尻につける
②右足太もも前面をしっかり10秒間伸ばす
③可能であれば、身体をすこし前面に倒せばよりGood!
左足も同様に行う

POINT かかととお尻がくっついていないと、太もも前面がしっかり伸びないので、必ずくっつける

前から見た図

横から見た図

<筋力トレーニング>　無理のない範囲で行いましょう

筋トレ～その1～

①両足を肩幅に広げ、両手は腰に
②膝を90度曲げてしゃがむ
③両足を伸ばして、かかとも上げる

POINT

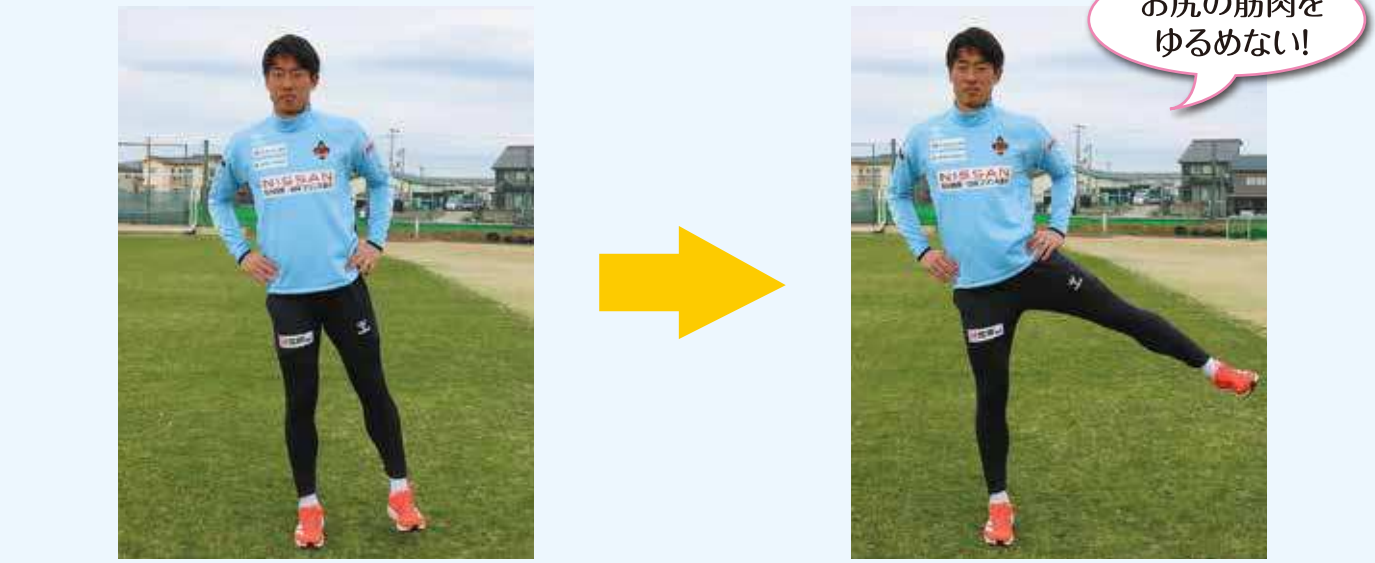
椅子に腰かけるイメージで膝を曲げる
つま先よりも膝が前に出ないようにしましょう
※もも前、ふくらはぎ、身体のバランスを強化するトレーニングです

筋トレ～その2～

①両手は腰にあててまっすぐ立つ
②つま先を正面にした状態で、左足を身体の横に伸ばす
③10回繰り返し行ったら、右足も同様に行う

POINT

足を上げていない方のお尻の筋肉をゆるめない
（支える方の足はまっすぐ伸ばす）



★ふらつく時は、椅子や手すりにつかまって行いましょう!

筋トレ～その3～

①床に仰向けになり、右足を身体に垂直にあげる
②右足を床すれすれまで下ろす
③続いて身体の横に伸ばす
④伸ばしきったら足を元の位置に戻す
⑤同じ動作を10回行ったら、左足も同様に行う

POINT つま先は足に垂直な状態で行う

筋トレ～その4～

①床に仰向けになり、両腕を床にまっすぐに広げた状態で、足を上げて90度に曲げる
②足を左右交互に10回ずつ、床すれすれまで下ろす

POINT 肩を浮かせずに行うことで、
上半身のストレッチにもなります

★筋トレの後はクールダウンをしましょう!

<クールダウン>　運動の後に行いましょう！

クールダウン～その1～

①床に仰向けになり、両腕をまっすぐに上げ、
　膝を曲げる
②膝を左側に倒し、それと同時に右手を下ろす
③足と腕を元の位置に戻す
④続いて膝を右側に倒し、同時に左手を下ろす
⑤左右10回ずつ繰り返す

POINT　腕を上げた時は、なるべく遠くのものを触るイメージでしっかり伸ばす

クールダウン～その2～

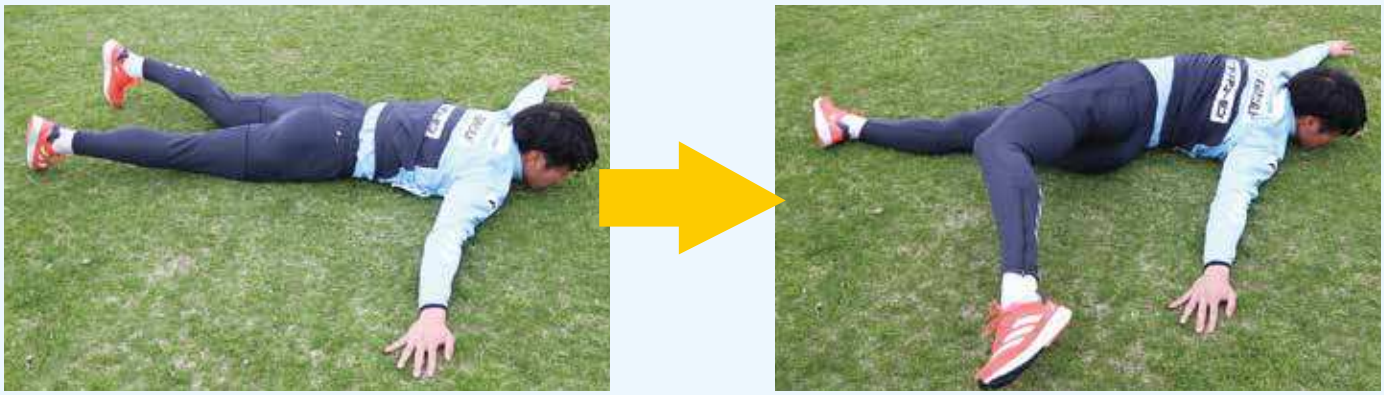
①床にうつぶせになり、手を床について両肘を立てる
②膝を曲げ、足を床に垂直に立てる
③身体を中心に、両足を左右交互に10回ずつ倒す

POINT　身体をひねり過ぎないように、肘はしっかりと立てる

クールダウン～その3～

①床にうつぶせになり、両腕を床にまっすぐ広げた状態で両足は
　肩幅に広げる
②身体をひねりながら、右足が左手につくように伸ばす
③右足を元の位置に戻す
④同じく身体をひねりながら、左足が右手につくように伸ばす
⑤左右交互10回ずつ行う

足を左右に伸ばす時、
つま先は遠くを触る
イメージで伸ばす



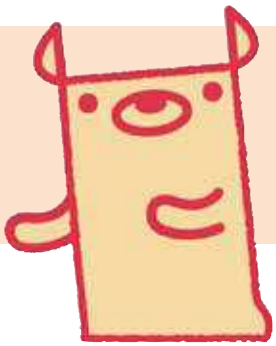
クールダウン～その4～

①床にうつぶせになり、両膝をついた状態で、腕はまっすぐに伸ばす
②ゆっくりとお尻に重心をかけて、10秒ほど胸を伸ばす

腕を伸ばした際、手のひらを床につけるのではなく、
親指を上向きにすることで効果UP!

前から見た図

**★筋トレや有酸素運動は、1回20～30分程度、週3～4回行うことが効果的です。
できる範囲で、継続していきましょう!**



制作：野々市市健康福祉部健康推進課
監修：ツエーゲン金沢フィジカルコーチ　津川 武久
協力：明治安田生命保険相互会社、株式会社石川ツエーゲン

令和4年4月

野々市市・明治安田生命保険相互会社・株式会社石川ツエーゲンは
持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS