

元気なうちから始めるフレイル予防

筋トレレジム

マッスルバーナー

～ 床で行う筋トレ集 ～

武蔵村山オリジナル筋トレで、

身体も心も地域もまとめて元気に！

注意事項



- ① 体調が優れない時は、控えましょう。
- ② 運動中は、小まめに水分補給をしましょう。
- ③ 頑張りすぎると筋肉を痛めてしまう可能性があります。
痛めない程度に運動回数を調整したり、運動の方法を工夫して、ご自身で見極めて行いましょう。
- ④ 簡単な筋トレは、家でも行ってみましょう。

運動ガイド



- ・ 上肢（腕） 2 種目
- ・ 下肢（足） 4 種目
- ・ 体幹（胴体） 4 種目

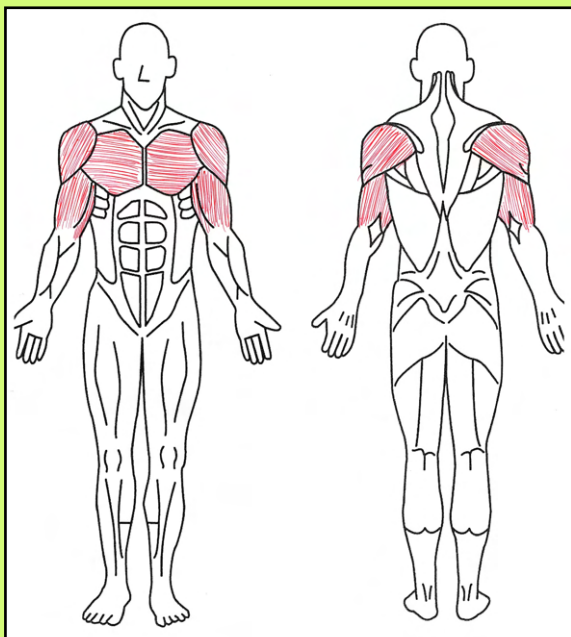
計 10 種の筋力トレーニングです。①～⑩までの運動を休憩を交えながら 20 分程度で行い、2 クール行うような時間配分で行います。

10 種類の細かな運動の方法は次項にあります。怪我のないよう十分注意しながら、
楽しんでやってみましょう！

①：ワイドプッシュアップ（膝付き腕立て）

回数：ゆっくりと5～10回（物足りない場合は、10回×2～3setなど、set数で調整）

【筋肉】



*使う筋肉は？

→肩・胸・腕にわたる、総合的な腕力や肩の安定に関わる筋肉。
広げて行くと、腕周りに効く。

*運動の効果

→腕力強化（買い物の運搬が楽になる／軽々と孫を抱っこできる等）

【運動方法とポイント】



- ①ももが付かないように両膝を付き、両手を広くする。
- ②アゴをつけるように、肘を曲げる（アゴは付かなくても良い！）
- ③反動は使わないように、ゆっくり運動する。

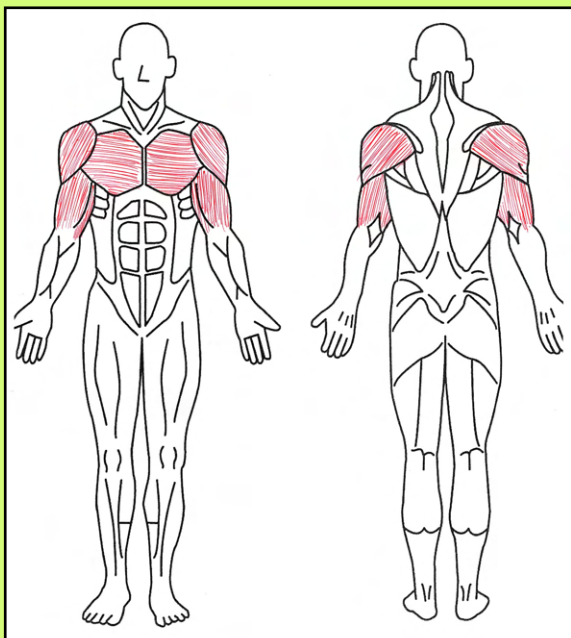
ポイント1) 手の広さは、無理なく行える位置で良い！

ポイント2) できるだけ体を真っ直ぐのままにする！

②：ナロープッシュアップ（膝付き腕立て）

回数：ゆっくりと5～10回（物足りない場合は、10回×2～3setなど、set数で調整）

【筋肉】



*使う筋肉は？

→肩・胸・腕にわたる、総合的な腕力や肩の安定に関わる筋肉。
狭く行う分、胸周りに効く。

*運動の効果

→腕力強化（買い物の運搬が楽になる／軽々と孫を抱っこできる等）

【運動方法とポイント】



- ①ももが付かないように両膝を付き、両手を狭くする。
- ②アゴをつけるように、肘を曲げる（アゴは付かなくても良い！）
- ③反動は使わないように、ゆっくり運動する。

ポイント1) 手の広さは、無理なく行える位置で良い！

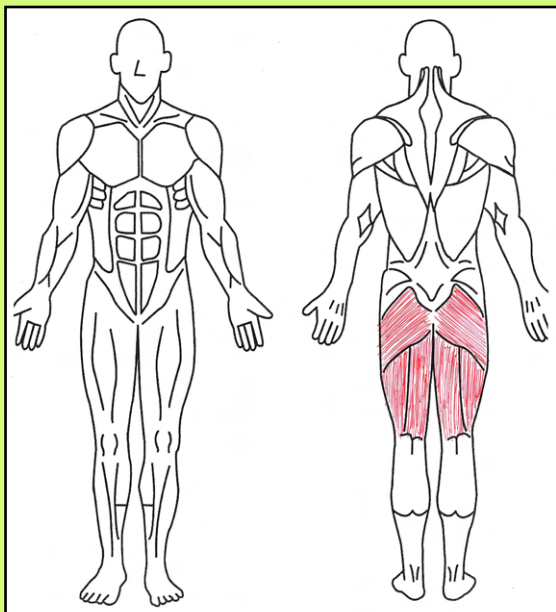
ポイント2) できるだけ体を真っ直ぐのままにする！

ポイント3) ワイドよりも負荷が強いため、キツイ場合は無理しない。

③：ブリッジ（お尻上げ）

回数：ゆっくりと10回（物足りない場合は、10回✕2～3setなど、set数で調整）

【筋肉】



*使う筋肉は？

→大殿筋（だいでんきん）という
お尻を覆い足を後ろに引く筋肉。

*運動の効果

→胴体と足を繋ぐ為、姿勢改善を
中心に、膝痛・腰痛予防や、
歩行能力の向上に効果的。

【運動方法とポイント】



①両膝を立てて、あお向けで横になる。

②お尻と腰を、ゆっくり浮かせる。

③お尻をつけずに、また浮かせる。

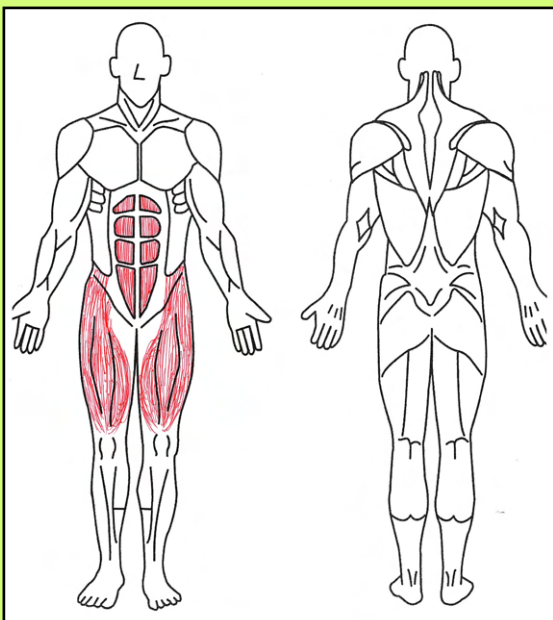
ポイント）余裕がある方は、膝を閉じたり、片足ずつ行ってみましょう！

注意）浮かせすぎは腰痛の源！！腰が浮けばOK！

④：ストレート レッグ ライズ (SLR)

回数：ゆっくりと10回（物足りない場合は、10回×2～3setなど、set数で調整）

【筋肉】



*使う筋肉は？

→大腿四頭筋（だいたいしとうきん）という、膝を伸ばす筋肉。
人体で最大の筋肉。

*運動の効果

→歩行・階段の能力向上、バランス改善など、多くに効果的！

【運動方法とポイント】



- ①片膝を立てて、あお向けで横になる。
- ②もう片方の膝をピンと伸ばし、上にあげる。
- ③かかととは床につけずに、また浮かせる。

ポイント1) 片膝を曲げることで腰痛予防になります。

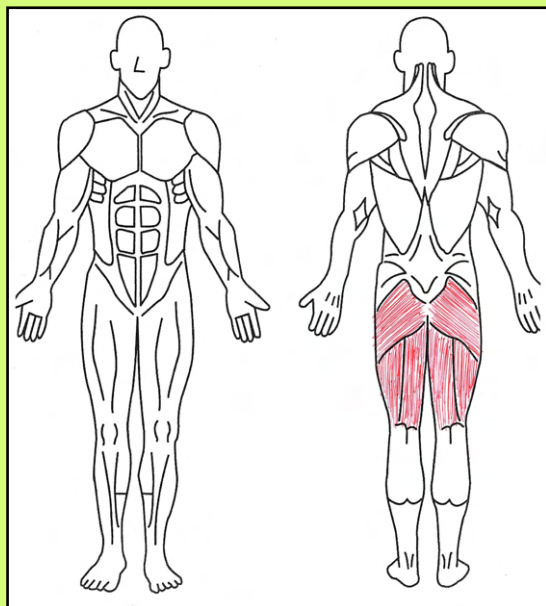
ポイント2) 膝が曲がってしまうところが最大の位置。

(個人差があるので、ご自身の最大ポイントで行いましょう)

⑤：バックキック（後ろ蹴り）

回数：ゆっくりと10回（物足りない場合は、10回×2～3setなど、set数で調整）

【筋肉】



*使う筋肉は？

→大殿筋（だいでんきん）というお尻を覆い足を後ろに引く筋肉。

*運動の効果

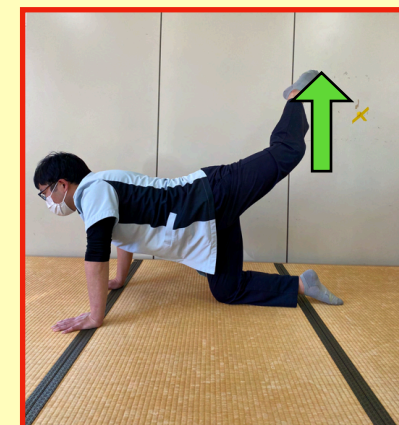
→胴体と足を繋ぐ為、姿勢改善を中心に、膝痛・腰痛予防や、歩行能力の向上に効果的。

【運動方法とポイント】



- ①四つ這いになる。
- ②片足を後ろに向かって伸ばす。
- ③膝は床につけずに、また伸ばす。

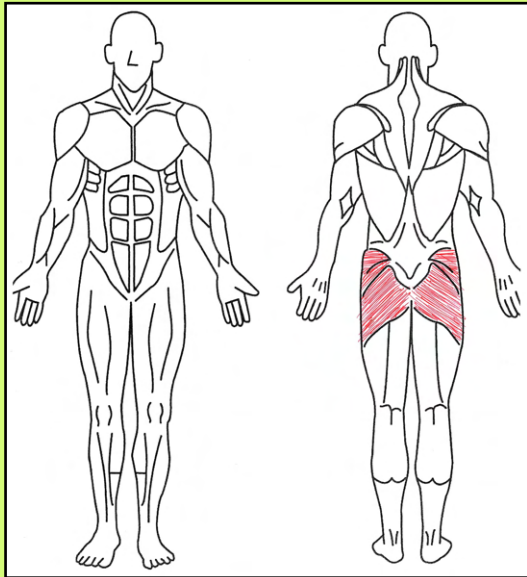
※余裕がある方は、上方向のキックにも挑戦！



⑥：サイドヒップレイズ（股関節開き）

回数：ゆっくりと10回（物足りない場合は、10回✕2～3setなど、set数で調整）

【筋肉】



*使う筋肉は？

→中殿筋（ちゅうでんきん）というお尻(の中でも特に外側)の筋肉。股関節から足を外に開く筋肉。

*運動の効果

→歩くときの横揺れを押さえる役割もある為、歩行や階段のふらつき予防に効果的。

【運動方法とポイント】



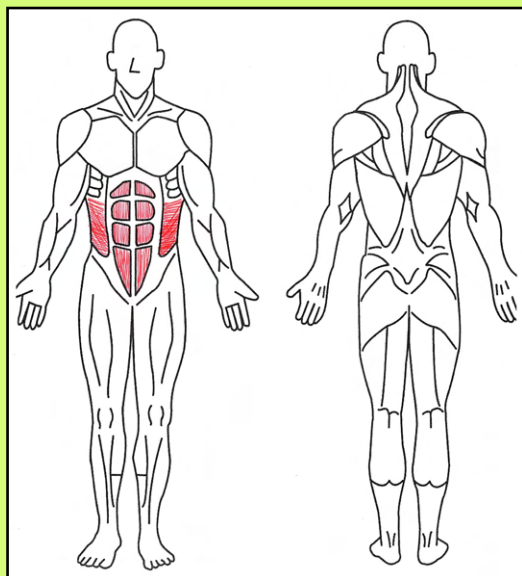
- ①四つ這いになる。
- ②膝は直角に曲げたまま足を開く。
- ③膝は床につけずに、また開く。

ポイント）骨盤を傾けて足を上げないように注意！股関節を開くように！

⑦：膝付き プランク

回数：10～20秒止める（物足りない場合は、10秒×2～3setなど、set数で調整）

【筋肉】



*使う筋肉は？

→腹直筋（ふくちよくきん）という、お腹の6つに割れるおなじみの腹筋。

*運動の効果

→姿勢の安定に関わるため、腰痛予防、歩行や階段時のふらつき軽減などに効果的。

【運動方法とポイント】



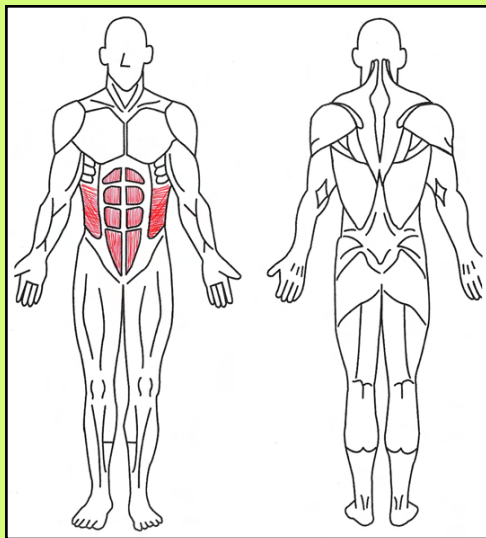
- ①両肘と、ももが付かないように両膝を付き、お腹と胸を浮かせる。
- ②10～20秒（ご自身で無理ない秒数を設定して）浮かせたまま止める。

ポイント）できるだけ、膝から肩まで一直線になるように。

⑧：クランチ＋on elbow（肘支え腹筋）

回数：左右5～10回ずつ（物足りない場合は、10秒×2～3setなど、set数で調整）

【筋肉】



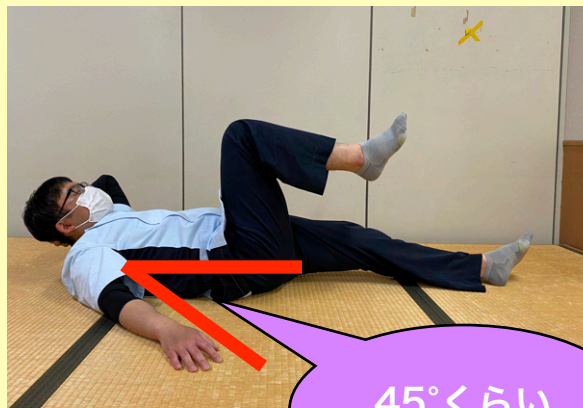
*使う筋肉は？

→捻りの運動を行うことで、6つに割れる筋肉の他、両サイドの腹斜筋（ふくしゃきん）も使う。

*運動の効果

→姿勢の安定に関わるため、腰痛予防、歩行や階段時のふらつき軽減などに効果的。

【運動方法とポイント】



45°くらい



右肘に上半身を乗せるとやりやすい

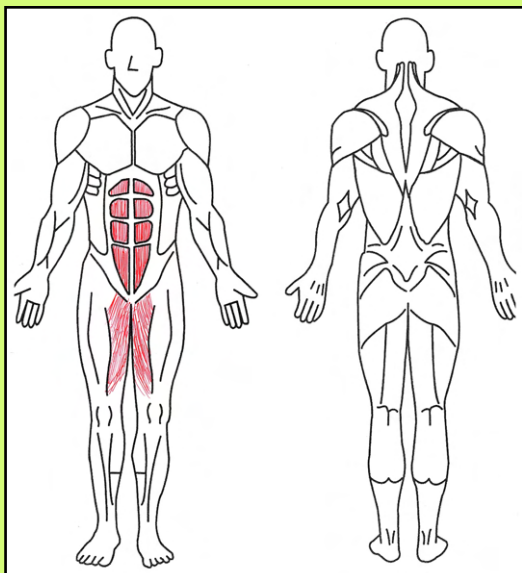
- ①左手は頭、右手は45°くらいに開き、手のひらで床をタッチ。
- ②右足を曲げ、左足は伸ばしておく。
- ③左肘と右膝を付けるように、体を起こす。

ポイント）右肘に上半身を乗せるようにして、右手でサポートしてOK！

⑨：フロッグレッグス（カエル足）

回数：ゆっくり10回（物足りない場合は、10秒×2～3setなど、set数で調整）

【筋肉】



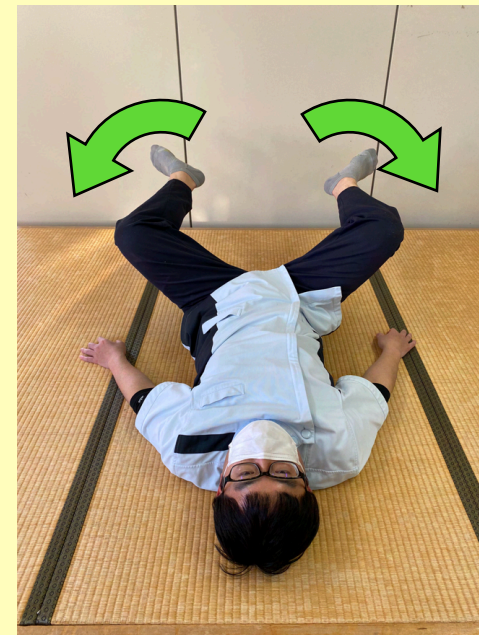
*使う筋肉は？

→腹筋～内転筋（内股の筋肉）をまとめて使う。

*運動の効果

→骨盤を締めて安定させる役割。
姿勢の安定に関わり、お腹周り
脂肪燃焼、O脚予防、腰痛予防、
尿もれ予防にも効果的。

【運動方法とポイント】



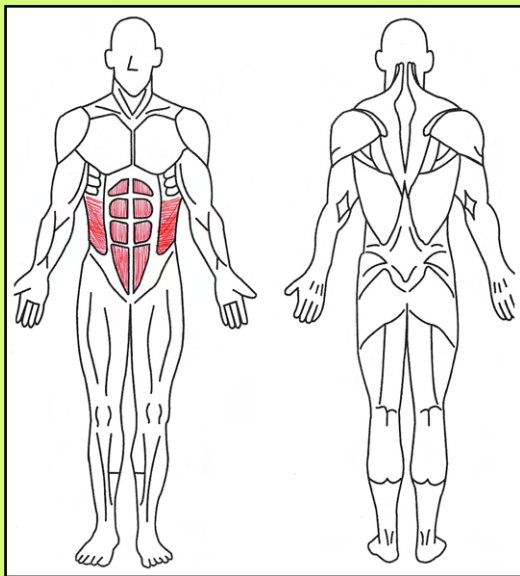
- ①あお向けになり、両足を浮かせ、膝を直角に曲げる。
- ②カエル足のようにパカッと開くように運動する。
- ③足は床に下ろさずに、また開く。

ポイント）足を開いた際に、腰と床に隙間ができないようにする。

⑩：ヒップウォーク（お尻歩き）

回数：2m前後の前進と後進（物足りない場合は、2～3 setなど、set数で調整）

【筋肉】



*使う筋肉は？

→捻りの運動を行うことで、6つに割れる筋肉の他、両サイドの腹斜筋（ふくしゃきん）も使う。

*運動の効果

→姿勢の安定に関わるため、腰痛予防、歩行や階段時のふらつき軽減などに効果的。

【運動方法とポイント】



- ①両膝を伸ばして座る。
- ②お尻を交互に上げながら、腕も振って、歩くように前進する。
- ③2m程度進んだら、元の位置までバックする。

注意）腹筋に力を入れて行うことが重要！

背筋が疲れる場合は腹筋を意識し、腰痛に繋げないように！

