



# 家でできる！ 単身体操！！

横浜市東本郷地域ケアプラザ 〒226-0002 横浜市緑区東本郷5-5-6  
Tel 045-471-0661 Fax 045-471-0678 <https://www.higashihongo-ymca.org/>  
発行日：2020年5月25日（月） 発行責任者：所長 瀬谷 智明  
（社会福祉法人 横浜YMCA福祉会が指定管理者として運営しています。）

## ペットボトルトレーニング②

用意する物は**ペットボトル2本**これだけです。ペットボトルといっても大きさが色々あります。あなたに合った大きさを選びましょう。目安として**2リットルのペットボトルで約2キロの重さがあります**。2リットルのペットボトルだと大きくて持ちづらい方は1リットルや500mlのペットボトルでも大丈夫です。**トレーニングの種類で重さを変えても良いと思います**。初心者の方でも簡単に出来るトレーニングを紹介していますので、是非読みながら一緒に体も動かしていきましょう。また、トレーニングは正しいフォームでやると小さい負荷でも効果がアップします。



### ・ショルダープレス

必要なペットボトル…2本  
主に鍛える箇所：三角筋



湘南とつかYMCA  
健康運動指導士 瀬戸俊孝

- ①背筋を伸ばし真っ直ぐ立ちます。（座った状態でも可）
- ②ペットボトルを両手に持ちます。
- ③肘を体の真横に広げます。
- ④そのまま真上に3秒かけて持ち上げ、1秒かけて戻します。  
軌道は体の真横を意識して下さい。  
腕を上げた時に息を吐いて、戻した時に息を吸います。  
肩を痛めやすいので無理をしないように注意しましょう。



### ・ダンベルフライ

必要なペットボトル…2本  
主に鍛える箇所：大胸筋

- ①仰向けで寝ます。
- ②ペットボトルを両手に持ちます。
- ③手のひらを上にして腕を肩の高さで広げます。
- ④肘を若干曲げそのまま胸の前まで3秒かけて持ってきて、ペットボトル同士がぶつかったら1秒かけて戻します。  
腕は常に若干曲げたまま行いましょう。  
腕を広げた時地面に付かないように注意。  
腕を広げた時に息を吸って、胸の前に持ってくる時に息を吐きます。



※回数とセット数ですが、人によっても体力が違うので一概には言えませんが、回数は10～20回ぐらいで、2、3セットはやりましょう。