



# 家でできる！ 簡身体操！！

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31日（日） 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③

用意する物は**ペットボトル1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。



### ・シットアップ

必要なペットボトル…1本  
主に鍛える箇所：腹直筋

- ①仰向けで寝ます。
- ②膝を曲げます。
- ③ペットボトルを胸の位置で抱えます。
- ④そのまま上体を3秒かけて起こし、2秒かけて戻します。  
反動を使わないように注意。  
足を固定しても大丈夫ですが、足の力を使わない様に注意。  
上体を起こす時に息を吐いて、戻す時に息を吸います。



湘南とつかYMCA  
健康運動指導士 瀬戸俊孝



### ・ワンハンドローイング

※ソファなどがあるととてもやり易いです。  
(無くても中腰になれる台があれば大丈夫です)

必要なペットボトル…1本  
主に鍛える箇所：広背筋

- ①ソファに同じ方の腕と足を乗せて半分四つん這いの様な形になります。
- ②反対側の手にペットボトルを持ちます。
- ③背筋を伸ばして顔を上げます。
- ④肩の位置を動かさないようにして、肘を上を3秒かけて持ち上げ、1秒かけて戻します。しっかり背中中の筋肉を意識して下さい。腕で持ち上げるのではなく、肘を引っ張られてるようなイメージで行なって下さい。  
肘を上げた時に息を吸って、戻す時に吐きます。



※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。