

# 2 腹筋

腹筋を鍛えると正しい姿勢を維持することができ、メタボやロコモの予防につながります。また、冷えやむくみ、腰痛、便秘などの体調を改善します。

椅子に座って行う腹筋なら腰への負担も軽くなり効果的です。

## イス・後ろ倒し腹筋

### 【基本姿勢】

○椅子に浅く座り、足を肩幅に開きます。

○背中を少し丸め、あごを引きます。

○お腹にギュッと力を込めてへこませます。

座面の前3分の1くらいの位置に座る

背もたれとの距離を広くあける



### 【基本動作】

□上体を背もたれに付く前まで、ゆっくりと2秒かけて倒します。

□2秒かけて体制を戻します。

背中を背もたれにつけないように



- ・10回繰り返す
- ・10回目で体勢を10秒キープ

⌚ 50秒

(1セット: 10回10秒キープ)

**POINT** 背中少し丸めたまま行いましょう

# イス・ひざ上げ腹筋



上体を少し後ろに倒してスタート

座面の前3分の1くらいの位置に座る



できるだけひざを高く上げる

⌘ 50秒  
(1セット:  
10回10秒キープ)

## 【基本姿勢】

- 両足を合わせて椅子に浅く座ります。
- 両手はイスの横を掴みます。
- 上体を少し後ろに倒します。
- お腹にギュッと力を込めてへこませましょう。

## 【基本動作】

- 2秒かけて両ひざを出来る限り高く上げ、2秒かけて元に戻します。

これを10回行い、10回目はひざを上げた状態で10秒キープします。

**POINT** 背中は少しだけ丸め、腰を反らないように注意しましょう。

# イス・横曲げ腹筋



両手は軽く下ろす



傾けた手はできるだけ床に近づける

⌘ 160秒  
(左右各10回)

## 【基本姿勢】

- イスに浅く座り、足を肩幅よりやや広く開きます。
- 背筋を伸ばし、お腹にギュッと込めてへこませます。
- 両手に力を込めてギュッと握ります。

## 【基本動作】

- 上体をできるだけ深く、真横にゆっくり4秒かけて倒します。
- 4秒かけて元に戻します。

左側を同様にいきます。

**POINT** ・背筋を伸ばした状態で真横に深く倒しましょう。  
・余裕があればダンベル(ペットボトル)を持って行いましょう。

# イス・エアークラクル

上体を少し後ろに倒してスタート



座面の前3分の1くらいの位置に座る

## 【基本姿勢】

- イスに浅く座り、上体を後ろに倒し背もたれに軽くつけます。
- 両手はイスの横を掴み、お腹にギュッと力を込めてへこませる。

できるだけひざを高く上げる



⌘ 30秒  
(1セット:30回)

## 【基本動作】

- 空中で自転車をこぐように、両足を交互に引き寄せます。

1秒間に1往復のテンポでリズムカルに。

**POINT** 余裕があれば、ひざを胸に触れるくらいまで引き寄せましょう。

# イス・腹筋スクイーズ

お腹をへこませ、大キック息を吸い込む



## 【基本姿勢】

- イスに座り、両足を肩幅よりやや広く開きます。
- 両腕を肩の位置まで上げ、腕を曲げたまま左右に大きく開きます。
- こぶしはギュッと握ります。

少しずつゆっくり息を吐く



⌘ 30秒  
(10秒×3セット)

## 【基本動作】

- 息をゆっくり吐きながら、こぶしを強く握り、腹筋を押し潰すように背中を丸めます。

全力で10秒押し潰したら、一気に脱力します

**POINT** ゆっくり息を吐きながら腹筋に意識を集中させましょう。