

## 【体を動かそう】

※ストレッチやヨガ筋力トレーニングなどは、自宅で行おう。

### 1 ストレッチ編（必ず息を吐きながら5～8秒行いましょう。）

- ①体側を伸ばす ②肩周りの筋肉をほぐす ③肩甲骨周りの筋肉をほぐす ④ハムストリングを伸ばす



※椅子の背もたれや  
階段等で代用も可

### 2 筋力トレーニング編

#### ①膝つき腕立て伏せ（初級者向け）

猫背にならないように姿勢を真っ直ぐにし、5～10回3セット程度行う。



#### ②腕立て伏せ（中級者向け）

耳・肩・腰・膝・足首を斜め一直線になるように姿勢を保つ。そのまま腕立て伏せを行う。



10回3セット程度行う。

#### ③腹筋運動（初級者向け）

仰向けになり、膝を立てる。そのまま両膝を持ち上げる。10回3セット程度行う。



#### ④腹筋運動（中級者向け）

首を抱え、膝を曲げた状態で両足を浮かす。その状態から体の曲げ伸ばしをする。



10回3セット程度行う。

### ⑤腹筋運動

図のようにボール等を内足ではさみ、90度近くまで持ち上げる。10回3セット程度行う。



### ⑥背筋運動



(1) 左手・右足を10cm程度浮かす。



(2) 右手・左足を10cm程度浮かす。



(3) 両手・両足を10cm程度浮かす。

この運動を(1)～(3)で1回とし、4セット程度行う。

### ⑦スクワット

両足を肩幅程度に開き、膝がつま先より前に出ないようにお尻を下げる。  
20回3セットを目安に行う。



### ⑧全身持久力編 (ウォーキング・ジョギング等)

胸を張って、姿勢を起こして走る。15分以上を目安に週3回程度行う。

- (注意点)
- 極力一人で行うのが望ましい。そのために空いた時間・場所を選ぶ。
  - 周囲に走っている人はいた場合は、約2m離れるようにする。すれ違う場合はスピードを落とし、呼吸量を減少させたり、くしゃみや咳をしったりしないようにする。
  - 運動する場所、時間など周囲の環境にもよるが、マスクを装着すると、飛沫感染リスクを下げ、心肺機能を高める上で有効。ただし、マスクをするとのどの渇きを感じづらくなるため、脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心掛ける。
  - 同じ方向に走る人の真後ろでは、10m以上離れることが望ましい。