



～健康日本21こうなん計画～
できることから始めよう!

ウォー筋グ運動

ステップ
1

・からだだけでなく、指先の動きも意識しましょう。
[順番] ~ × 2回
~ × 2回

息を吸いながら、両腕を前から上げる。

{ 1 ~ 4 }

息を吐きながら両腕を横から下ろす。(手のひらは下向き)

{ 5 ~ 8 }

両腕を横から上げる。

{ 1 ~ 4 }

両腕を前から下ろしながら、親指から小指まで順に指を折ってこぶしを作る。

{ 5 ~ 8 }

こぶしを上に向け、前に出しながら、小指から親指まで広げる。

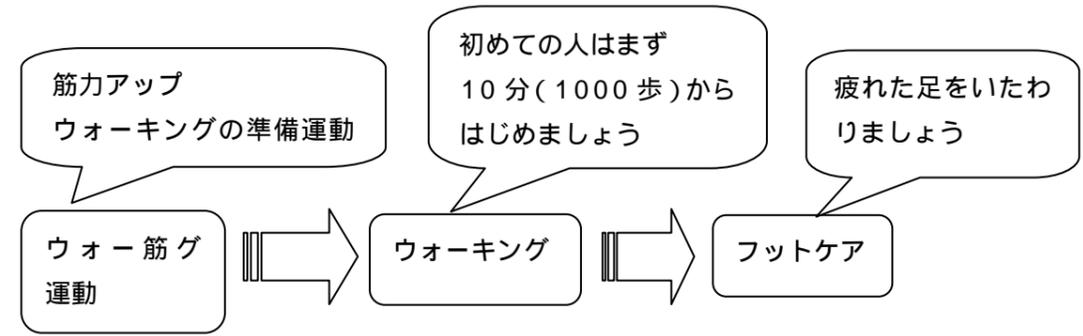
{ 1 ~ 2 } { 3 ~ 4 }

両腕を水平に広げ、横から両腕を下げる。

{ 5 ~ 6 } { 7 ~ 8 }

「ウォー筋グ運動」をはじめましょう!

- ・「ステップ1 ステップ2 足踏み16カウント ステップ1(足踏み) 深呼吸」の順で行いましょう。
- ・「ウォー筋グ運動」の後にウォーキングを取り入れると、より効果があります。



*水分補給：歩いて汗をかいた時はしっかり水分補給しましょう。
ただし、ジュースやビール等で、カロリーを取り過ぎないようにしましょう。

「健康の道」を歩いてみましょう!

江南市には「健康の道」が「イキイキ並木コース」「五条川・歴史散策コース」「円空・曼荼羅寺コース」の3コースあります。

「ウォー筋グ運動」で筋力・体力をつけながら、「健康の道」のウォーキングに挑戦してみましょう。

1. イキイキ並木コース
【距離】4.7 km 【スタート】保健センター
2. 五条川・歴史散策コース
【距離】5.2 km 【スタート】布袋駅
3. 円空・曼荼羅寺コース
【距離】5.4 km 【スタート】市民体育館

Let's GO!
こうなん





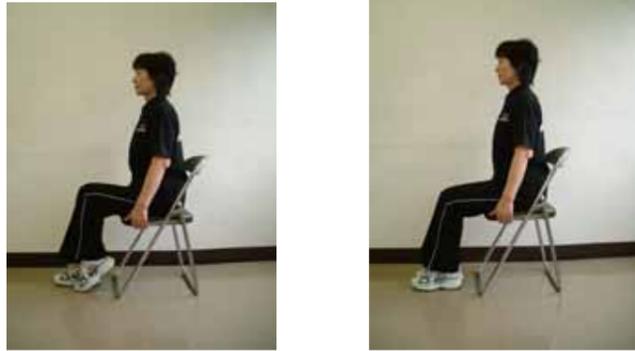
~健康日本21こうなん計画~
できることから始めよう!

「ウォー筋グ運動」

ステップ
2

- ・ 使っている筋肉を意識しましょう。
- ・ それぞれの運動は、左右行いましょう。
- ・ 戻しの動作は「ゆっくり」を意識すると、より効果が得られます。

つま先立ち：ももの後ろ



{ 1~2 5~6 }
{ 1~4 5~8 }

- ・ かかとを上げて、つま先に体重をかけます。「ヒップアップ」に効果。

脚の前出し：脚・お尻



{ 1~2 5~6 }
{ 1~4 5~8 }

- ・ 片足を一步踏み出し、股関節を広げながら体重をかけます。

脚の横出し：ももの横・お尻



{ 1~2 5~6 }
{ 1~4 5~8 }

- ・ 体の重心は真っ直ぐに保ちながら、片足を横に出します。

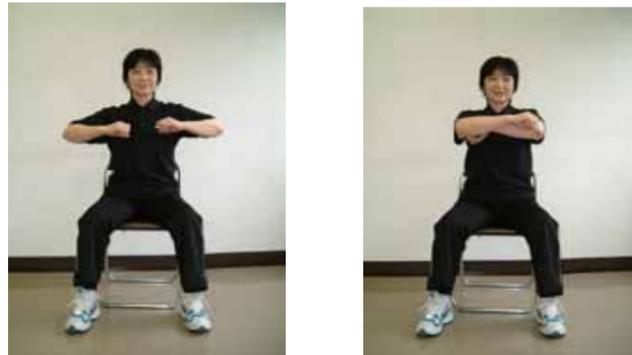
脚の後ろ伸ばし：ももの前・お尻



{ 1~2 5~6 }
{ 1~4 5~8 }

- ・ 上体を真っ直ぐ保ちながら、お腹を引き締め、片足を後ろに出します。

胸筋の運動



{ 1~2 5~6 }
{ 1~4 5~8 } x 2

- ・ 胸の高さに上げた両腕を正面で交差させ、肘を後ろに引きながら胸を開く。「肩こり解消」、「バストアップ」にも効果があります。

背筋の運動



{ 1~2 5~6 }
{ 1~4 5~8 } x 2

- ・ 両手を軽く握って、両肘を肩の位置まで挙げる。左右の肩甲骨を近づけることを意識しながら、肘を水平に左右に開く。「二の腕引き締め」に効果があります。

腹筋の運動(膝の抱え上げ)：脚・お腹



{ 1~2 5~6 }
{ 1~4 5~8 }

- ・ おへそを覗き込みながら、膝を抱えるようにして片足ずつ上げ、ももを胸に引き寄せる。

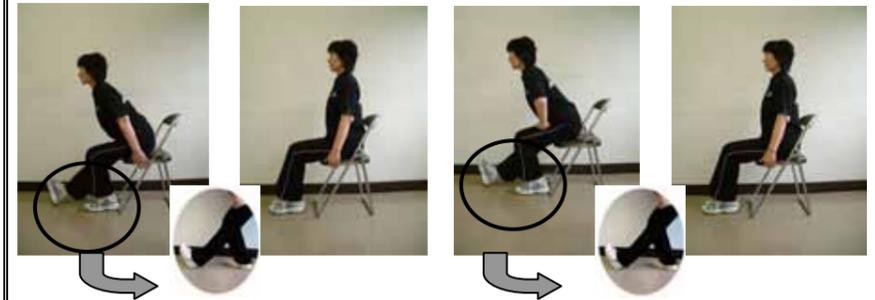
スクワット：脚・お尻



{ 1~2 5~6 }
{ 1~4 5~8 } x 2

- ・ お尻を突き出すように腰を下ろします。この時膝がつま先より前に出ないように注意しましょう。「お腹の引き締め」に効果があります。

かかと前出し：脚の後ろ・お尻・腕



{ 1~2 (拡大図) 5~6 1~4 }
{ 3~4 (拡大図) 7~8 5~8 }

- ・ 1回目は脚の動きのみ。2回目は腕の動きもつける。
- ・ 両手を開いて前に伸ばす。かかとを前に出しながらお尻を上げ、両肘を後ろに引く。

～ウォー筋グ運動～

- < 製作年月 > 平成 17 年 10 月
- < スタッフ > 中島由美子
丹羽加代子
野呂 利枝
村瀬 敏子
江南市保健センター保健師
- < 助言者 > 古谷 恭子 (健康運動指導士)
- < 問い合わせ先 > 江南市保健センター
TEL : 5 6 - 4 1 1 1
FAX : 5 3 - 6 9 9 6

