

スリー
こうなん健康 **3** アクション!
プラス1皿の野菜!
プラス10分の運動!
毎年1回の健(検)診!

「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】 ①～② ×2回
③～⑥ ×2回

① 息を吸いながら、両腕を前から上げる。



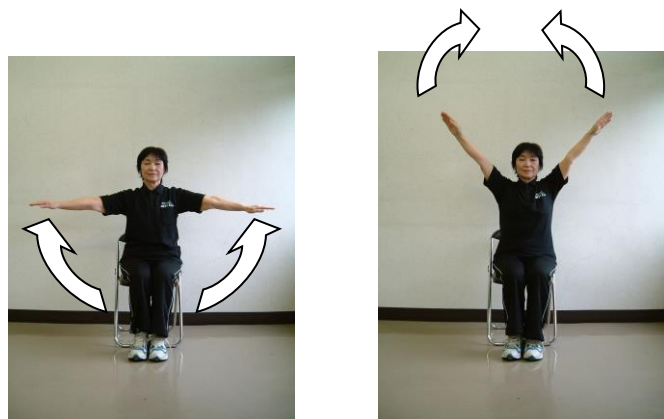
〔 1 ～ 4 〕

② 息を吐きながら両腕を横から下ろす。(手のひらは下向き)



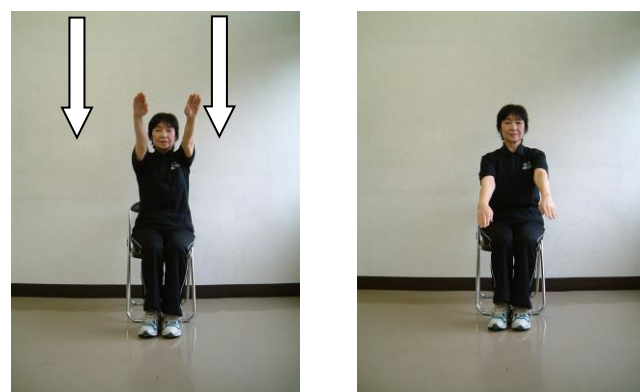
〔 5 ～ 8 〕

③ 両腕を横から上げる。



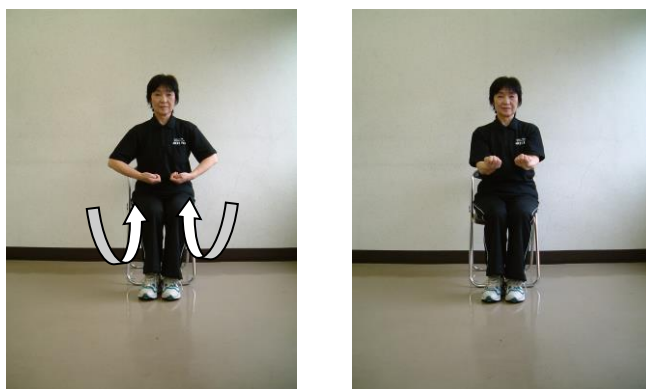
〔 1 ～ 4 〕

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 〕

⑤ 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 〕

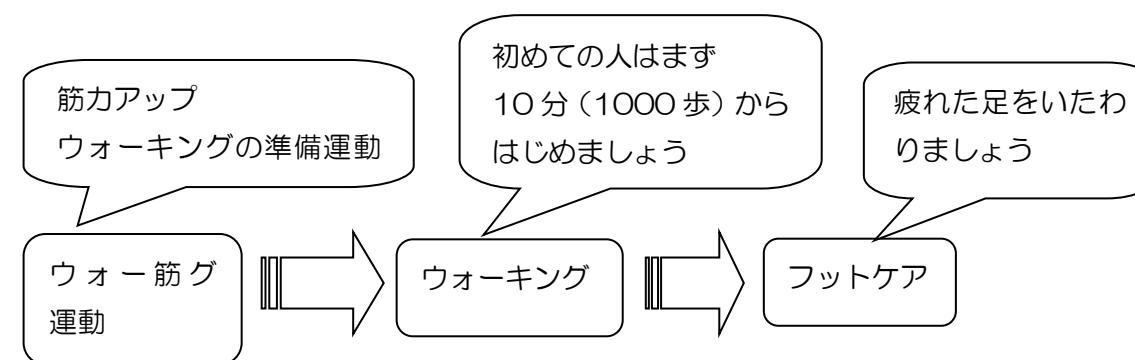
⑥ 両腕を水平に広げ、横から両腕を下げる。



〔 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、コーヒーやジュース、ビール等による水分補給は避けましょう。

「健康の道」

を歩いてみましょう!

江南市には「健康の道」が「いきいき並木コース」「五条川・歴史散策コース」「円空・曼陀羅寺コース」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. いきいき並木コース

【距離】4.7 km

【スタート】Home&nico ホール

(江南市民文化会館)

2. 五条川・歴史散策コース

【距離】5.5 km

【スタート】布袋駅

3. 円空・曼陀羅寺コース

【距離】5.4 km

【スタート】KTX アリーナ

(江南市スポーツセンター)

Let's GO!
こうなん



「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。

①つま先立ち：ももの後ろ



{ 1~2 5~6
1~4 }



{ 3~4 7~8
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。

②脚の前出し：脚・お尻



{ 1~2 5~6
1~4 }



{ 3~4 7~8
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。

③脚の横出し：ももの横・お尻



{ 1~2 5~6
1~4 }



{ 3~4 7~8
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。

④脚の後ろ伸ばし：ももの前・お尻



{ 1~2 5~6
1~4 }



{ 3~4 7~8
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。

⑤胸筋の運動



{ 1~2 5~6
1~4 }



{ 3~4 7~8
5~8 } ×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。

⑥背筋の運動



{ 1~2 5~6
1~4 }



{ 3~4 7~8
5~8 } ×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。

⑦腹筋の運動(膝の抱え上げ)：脚・お腹



{ 1~2 5~6
1~4 }



{ 3~4 7~8
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。

⑧スクワット：脚・お尻



{ 1~2 5~6
1~4 }



{ 3~4 7~8
5~8 } ×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。

⑨かかと前出し：脚の後ろ・お尻・腕



(拡大図) { 1~2 3~4
5~6 7~8
1~4 5~8 } { 1~2 3~4
5~6 7~8
1~4 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 健康づくり課 健康推進グループ

TEL：0587－58－6062 （直通）

FAX：0587－53－6996

