



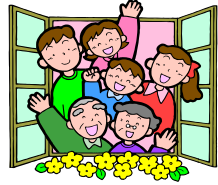
~健康日本21こうなん計画~  
できることから始めましょう!

# 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。

<p>息を吸いながら、両腕を前から上げる。</p> <p>{ 1 ~ 4 }</p>	<p>息を吐きながら両腕を横から下ろす。(手のひらは下向き)</p> <p>{ 5 ~ 8 }</p>	<p>両かかとを上げながら、 の動作を行う。</p> <p>{ 1 ~ 4 }</p>	<p>両かかとを下げながら、 の動作を行う。</p> <p>{ 5 ~ 8 }</p>
<p>両腕を横から上げる。</p> <p>{ 1 ~ 4 }</p>	<p>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。</p> <p>{ 5 ~ 8 }</p>	<p>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。</p> <p>{ 1 ~ 2 } { 3 ~ 4 }</p>	<p>両腕を水平に広げ、横から両腕を下げる。</p> <p>{ 5 ~ 6 } { 7 ~ 8 }</p>
<p>両かかとを上げながら、 の動作を行う。</p> <p>{ 1 ~ 4 }</p>	<p>両かかとを下げながら、 の動作を行う。</p> <p>{ 5 ~ 8 }</p>	<p>の動作の繰り返し。</p> <p>{ 1 ~ 4 }</p>	<p>の動作の繰り返し。</p> <p>{ 5 ~ 6 } { 7 ~ 8 }</p>



~健康日本21こうなん計画~  
できることから始めましょう!

# 「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。

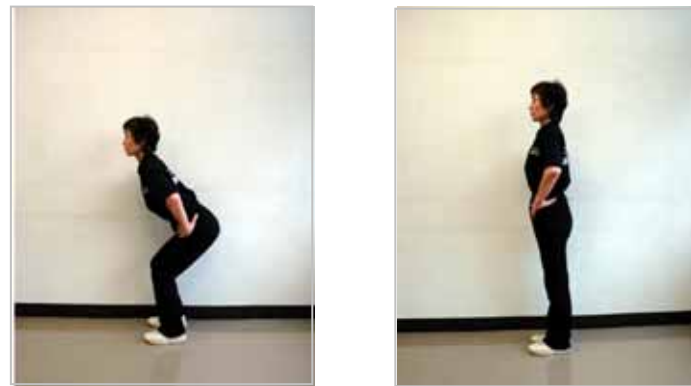
腹筋の運動(膝の抱え上げ)：脚・お腹



{ 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。

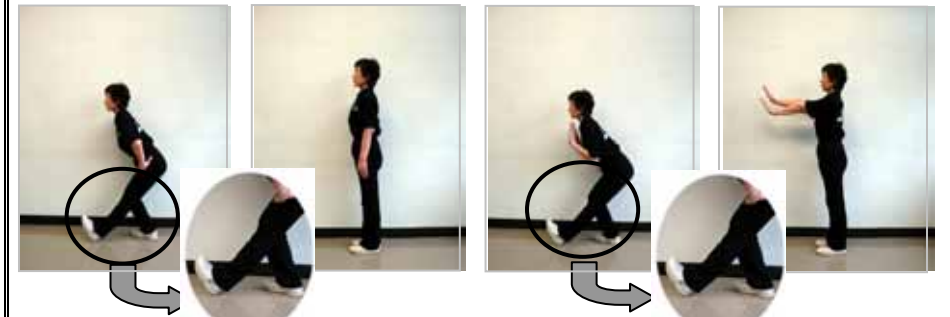
スクワット：脚・お尻



{ 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。

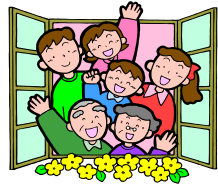
かかと前出し：脚の後ろ・お尻・腕



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

{ 1~2 5~6 }  
{ 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。



~健康日本21こうなん計画~  
できることから始めましょう!

# ウォー筋グ運動

ステップ  
3

・足踏みをしながらステップ1と同じ動きをしましょう。  
[順番] ~ ×2回  
~ ×2回  
足踏みをしないで、 ~ で終わりです。

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。

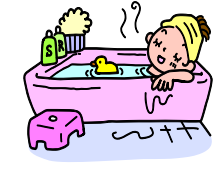
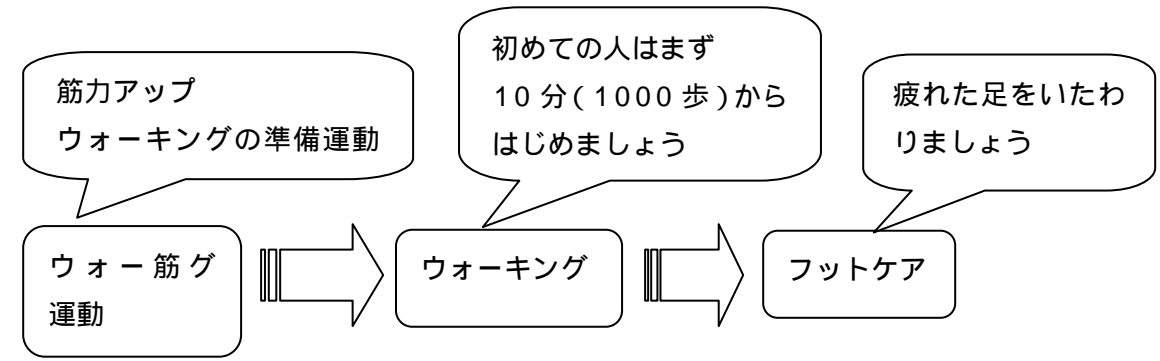
{ 1 ~ 2 }      { 3 ~ 4 }

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3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



# ～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

