

自宅でもできる、簡単筋トレ

新型コロナウイルス感染症の流行により、外で運動する機会が減ってしまっている方も多いのではないのでしょうか。そんな時に、自宅で行える簡単な筋トレとして、町田市のオリジナル体操である「町田を元気にするトレーニング、『町トレ』」から3つのトレーニングをご紹介します。

8カウントで10回ずつ、1日3セットを目安に行いましょう。

◆膝の曲げ伸ばし運動 8カウント×10回×左右

①「1, 2, 3, 4」で右膝をしっかり伸ばし、つま先を手前に引きつける

②「5, 6, 7, 8」で足を浮かせたまま、つま先が椅子の下に隠れるくらいまで膝を曲げ、戻す

③同様に左足も行う



◆スクワット 8カウント×10回

①肩幅に足を広げ胸の前で手を組み、やや前傾にさせながら「1, 2, 3, 4」で膝を曲げ腰を落とす

②「5, 6, 7, 8」で姿勢が崩れないように立ち上がる

③膝を伸ばし切らずに繰り返す



◆つま先立ち 8カウント×10回

①つま先を正面に向け親指と親指の付け根に体重が乗るように「1, 2, 3, 4」でかかとを上げる

②「5, 6, 7, 8」でかかとを下げたら、床で休まずに連続的に行う



町トレ（町田を元気にするトレーニング）とは？

通常版の町トレは、社会参加（地域づくり）の一環として、お住いの地域で週に1回以上、仲間と集まって行うことで、心身機能の維持・改善や、いきいきと安心して暮らせる町づくりを目指しています。体力に自信がある方から少し自信のない方まで、どなたでも行うことができます。

町田市では、FC町田ゼルビアと協働して上記の3つのトレーニングをまとめた「町トレ（ショートゼルビア ver.）」を公開しています。右のQRコードからご覧いただけます。ぜひご利用ください。

