

# タオルを使った簡単トレーニングの方法

10種目、ゆっくりとしたペースで行います。

自宅にある、タオルを使った簡単トレーニングです。  
身近な物を使うので、無理なく毎日でも取り組む事ができます。  
けがをやる心配も少なく、安全に取り組むことができます。  
ひとつひとつの動きをゆっくり行う事を意識しましょう。



全部で10分程度  
で終わります。  
無理なく  
行いましょう！！

## 1・しっかり背のばし

<方法> (不安がある方は、椅子に座って行う。)

- 1) 足を肩幅に開き、背筋を伸ばす。
- 2) タオルの端を肩幅程度に持ち、体の前から大きく頭上へ腕を上げる。
- 3) 大きく深呼吸を意識して、5秒間で元の位置へゆっくり戻す。

※3回行う。



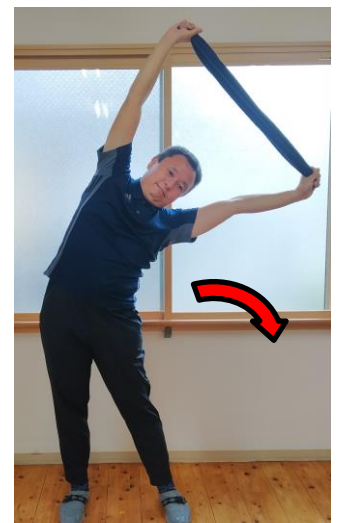
## 2・しっかり脇のばし

<方法> (不安がある方は、椅子に座って行う)

- 1) 足を肩幅に開いて、背筋を伸ばし、タオルの端を肩幅程度に持ち、体の前から大きく頭上へ腕を上げる。
- 2) 姿勢を真っすぐに保ちながら、体を左右にゆっくりと倒し、5秒間で元の姿勢に戻す。

♪ポイント♪ 右へ倒す場合は右へタオルを少し引っ張る。  
左へ倒す場合は左へタオルを少し引っ張る

※左右交互に 3 回行う。



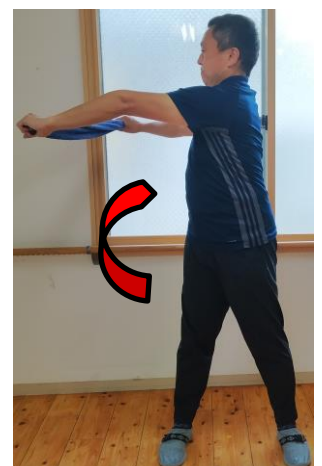
## 3・しっかり腰ひねり

<方法> (不安がある方は、椅子に座って行う。)

- 1) 肩幅に足を開き、背筋を伸ばす。
- 2) タオルの端を肩幅程度に持ち、体の正面へ水平に腕を伸ばす。
- 3) 姿勢は真っすぐに保ちながら、腕を水平に動かし、左右にゆっくりと腰をひねり、5秒間で元の姿勢に戻す。

♪ポイント♪ 右へひねる場合は右へタオルを少し引っ張る  
左へひねる場合は左へタオルを少し引っ張る

※左右交互に 3 回行う。



## 4・おおきくタオル回し

<方法> (不安がある方は、椅子に座って行う。)

- 1) 足を肩幅に開いて、背筋を伸ばし、タオルの端を肩幅程度に持ち、体の前から大きく頭上へ腕を上げる。
- 2) 姿勢を真っすぐに保ちながら、肘を伸ばし、上半身を使い大きくタオルで円を描く。

♪ポイント♪ 5秒間でゆっくり1回転する。

※左右交互に 3 回行う。



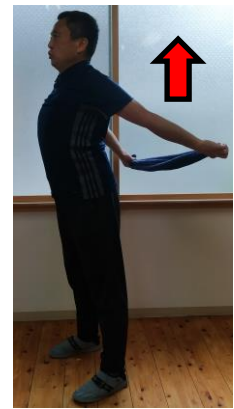
## 5・しっかり胸張り

<方法> (不安がある方は、椅子に座って行う。)

- 1) 足を肩幅に開き、背筋を伸ばす。
- 2) タオルを体の後ろに回し、手のひらを上にしてタオルの端を肩幅程度に持つ。
- 3) 肘を伸ばしながら、5秒間で腕をゆっくり上げる。

♪ポイント♪ 肩甲骨を背骨によせる事を意識して、胸を開く。腰は反らさない。

※3 回行う。



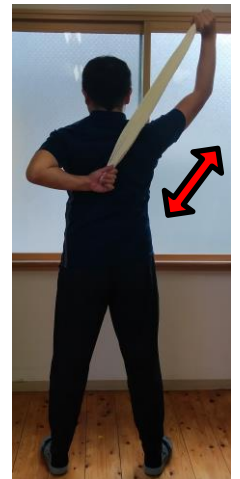
## 6・おおきく背中洗い

<方法> (不安がある方は、椅子に座って行う。)

- 1) 足を肩幅に開き、背筋を伸ばす。
- 2) タオルを背中に回し、腕を大きく上下できる幅でタオルを持つ。

♪ポイント♪ 右手が上・左手が下、2秒間でゆっくり元に戻す。  
左手が上・右手が下、2秒間でゆっくり元に戻す。

※左右 10 回行う。



## 7・おおきくハンドル回し

<方法> (不安がある方は、椅子に座って行う。)

- 1) 足を肩幅に開き、背筋を伸ばす。
- 2) タオルの端を肩幅程度に持ち、体の正面へ水平に腕を伸ばす。
- 3) 肘を伸ばしながら、肩の付け根から、左右にゆっくりとねじり、2秒間で正面に戻す。

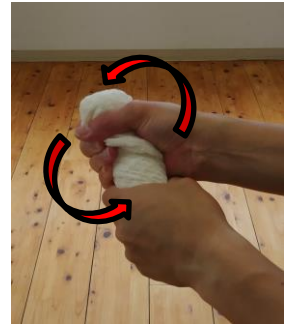
※左右交互に 10 回行う。



## 8・しっかり ぞうきんしぼり

<方法> (不安がある方は、椅子に座って行う。)

- 1) タオルを折りたたみ、右手(左手)が上・左手(右手)を下に持ち、タオルをしぼる。
  - 2) 2秒間でゆっくり元に戻す。
- ※左右 10 回行う。



## 9・しっかり 手のひらはさみ

<方法> (不安がある方は、椅子に座って行う。)

- 1) タオルを丸めて、手のひらで体の前ではさむ。
  - 2) 肘を水平にして、両手でタオルをつぶす。
- ♪ポイント♪ 息を吐きながら、5秒間ゆっくりと行う。
- ※10 回行う。



## 10・しっかり 内ももはさみ

<方法> (不安がある方は、椅子に座って行う。)

- 1) タオルを丸めて、内ももではさむ。
  - 2) 膝を少しだけ曲げて、内ももでタオルをつぶす。
- ♪ポイント♪ 息を吐きながら、5秒間ゆっくりと行う。
- ※10 回行う。



## ちょっと…ブレイクタイム！！



<方法> (不安がある方は、椅子に座って行う。)

### あべこべタオル体操～♪

画面の指示に合わせて、タオルを持ち 肩回りを動かしてみよう。

