

# 日常生活に運動を取り入れよう!!

新型コロナウイルスの影響で外出が減り、身体を動かす機会が減っていませんか？

運動不足は体力や免疫力の低下に繋がり、ストレスも溜まりやすくなります。

適度な運動でリフレッシュしつつ、ウイルスに負けない体を作りましょう！

今日は日常生活や自宅でも出来る運動を御紹介します。ぜひ取り組んでみてください。

## ◎階段一段飛ばし

上る際に足を大きく上げることで、胴体と脚をつなぐ大腰筋に効きます。着地はつま先ではなく、かかとと重心を意識！

効果：下腹のぽっこり改善、ヒップアップ

## ◎踏み台昇降運動

階段など家の中の段差を利用すれば有酸素運動である踏み台昇降が出来ます。古雑誌などを重ね、ガムテープで止め自作の台を作ればテレビを見ながらでも出来ます。(高さは10~20cm程度にしましょう)

効果：全身の脂肪燃焼、基礎体力向上

## ◎プッシュアップ

肩幅の1.5倍の広さに手を置き、膝をついた状態からスタート！慣れてきたら膝をつけない一般的な腕立て伏せに挑戦しましょう！

効果：腕の幅が広め→バストアップ  
狭め→二の腕

## ◎タオルラットプルダウン

フェイスタオルの端と端を握り、肩より上に挙げる。タオルがたるまないよう横に強く引っ張りながら、首の後ろまで下ろす。

※ 肩甲骨が寄っているか意識しながら下ろす。

効果：巻き肩や猫背の改善、肩こり解消  
背中引き締め、くびれ

## ◎スクワット

全身の約6~7割を占める下半身の筋肉を鍛えることで、代謝を上げ太りにくい体を作ります。

膝の向きと爪先の向きは同じ方向にし、椅子に座るイメージで膝が前に出すぎないように注意しましょう。

※ 足を大きく広げれば内ももに効きます。

効果：脚の引き締め、ヒップアップ

## ◎プランク

両手両足を肩幅程度に開き、肘と爪先の4点で体重を支えます。お腹に力を入れ、体全体を一直線に保ち、そのまま20秒キープ！

※ 慣れてきたら時間を増やしましょう。

効果：お腹周りの引き締め、体幹

バランスの取れた食事と十分な睡眠、そして運動は健康的な生活には欠かせません。

まずは出来ることから少しずつ…

ウイルスに負けない体づくりをしていきましょう！



【問い合わせ先】

仙台白百合女子大学 保健室

022-374-5032

hoken@sendai-shirayuri.ac.jp