

楽しく、簡単、効果的に チューブ 筋トレ 健康サポート教室

息を止めずに
にこにこ笑顔で！
回数にこだわらず、
続けることが
大切です。
さあ、一緒に運動を
楽しみましょう！



ご指導いただいたのは…
平岡健康開発研究所 所長
平岡鍼灸整体 PNF 療術院 院長
平岡 令孝先生
健康運動指導士や(財)日本スポーツ協会公認スポーツ指導員など幅広い資格、豊富な経験を生かして、運動指導が行われている。

チューブを使ったエクササイズとは

- 少ない回数でも確実に効く！
- 一度にさまざまな部位の筋肉が鍛えられる。
- 負荷がかかりにくい筋肉も強化できる。
- やせるだけではなく、きれいな姿勢としなやかな身体をつくることができる。

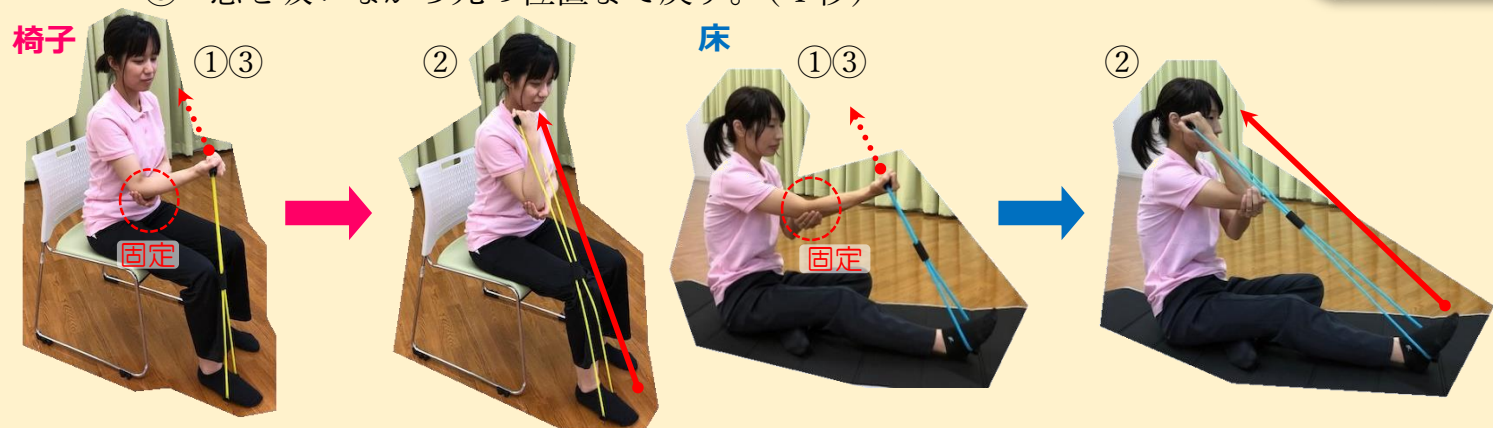
ポイント 正しい持ち方 間違った持ち方

- 手首を折って持つと手首を痛める原因になるため、正しい持ち方で固定する。
- 親指を強く握ると肩の可動域が狭くなるため、軽く握る。
- 腕や足を戻すときはできるだけゆっくりと戻す。
- チューブを持った手を顔の前に持ってこない。
- 背筋をしっかり伸ばす。
- (4秒)とは1、2、3、4と4秒かけて伸ばし、4秒かけて戻す運動のリズム。

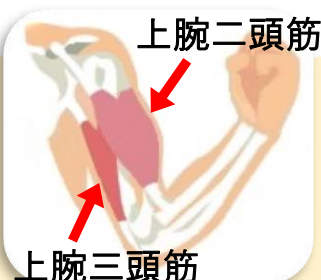


① 腕のひきしめ(上腕二頭筋の強化)

- ① 片方の足にチューブをかけ、足と同じ側の手でチューブを持つ。
- ② 息を吐きながらチューブを持つ手を耳の位置まで引き寄せる。(4秒)
- ③ 息を吸いながら元の位置まで戻す。(4秒)



ポイント ・肘の位置は伸ばすときも曲げるときも固定してゆっくりと行う。



② 二の腕のひきしめ(上腕三頭筋)

- ① チューブを背中にまわし、片手は腰のあたりで固定し、もう片手は肩のあたりで持つ。
- ② 息を吐きながら腕を伸ばす。(4秒)
- ③ 息を吸いながら元の位置まで戻す。(4秒)



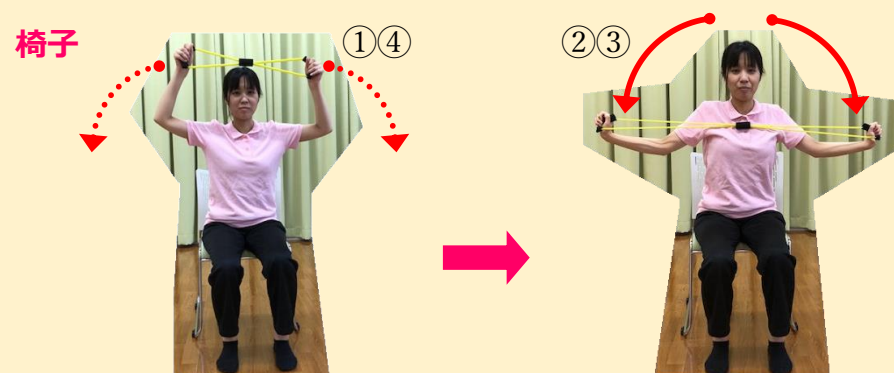
ポイント ・上の手の肘は外に開かないように、体の正面に向ける。
・腕を伸ばす際には棚の上に物を置くイメージで上に押し上げる。
・肘を高く保ちながら下がらないように意識する。

動画をみて正しい動きを確認！
続けて効果を実感☆

③ 二の腕シェイプ・猫背の改善(肩甲骨の引き寄せ)

前面

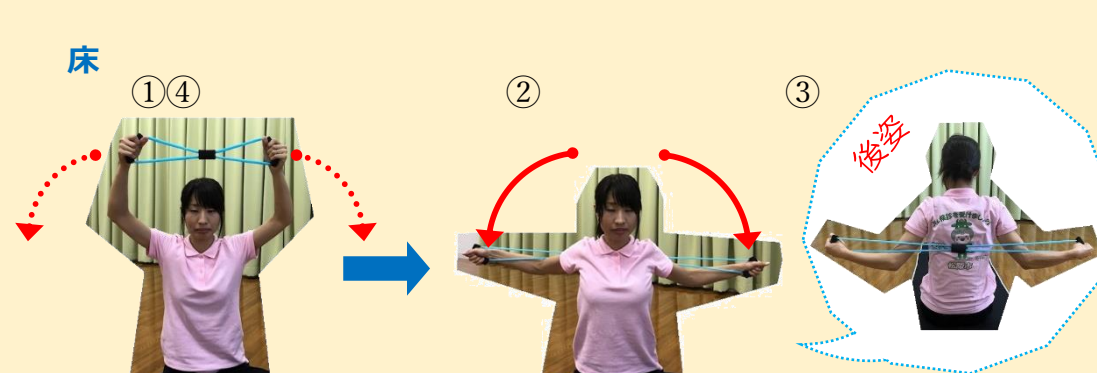
- ① 両手でチューブを持ち、頭の高さに上げる。
- ② 息を吐き左右に引っ張りながら胸の前へ下ろす。(4秒)
- ③ チューブを胸につけ、胸を張り、肩甲骨を寄せる。
- ④ 息を吸いながら元の位置まで戻す。(4秒)



ポイント ・チューブを左右に引いたら腕を完全に伸ばし切らず、少し屈曲した状態で止め、肩甲骨をしっかりと寄せる。

背面

- ① 両手でチューブを持ち、頭の高さに上げる。
- ② 息を吐き左右に引っ張りながら背面へ下ろす。(4秒)
- ③ チューブを背につけ、胸を張り、肩甲骨を寄せる。
- ④ 息を吸いながら元の位置まで戻す。(4秒)



Web動画で公開中！

動画でより分かりやすく、効果的な動きを
平岡先生が解説！
動画を見て一緒に続けましょう☆



松阪市 動画で健康づくり

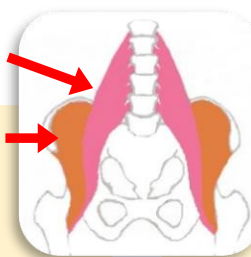
検索

<https://www.city.matsusaka.mie.jp/site/health-haruru/kenkousapo.html>

4 太ももの強化・膝の安定と強化 (大腿四頭筋)

- ① 片方の足に二重にチューブを巻き、もう片方の足にチューブをかける。
- ② チューブを巻いた足を息を吐きながら上に上げる。(4秒)
- ③ 息を吸いながら元の位置まで戻す。(4秒)

大腰筋
+
腸骨筋
||
腸腰筋



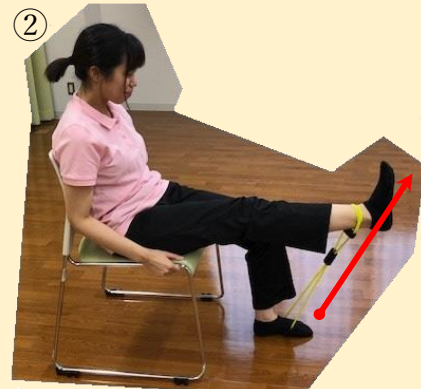
椅子

①③



固定

②



床

①③



固定

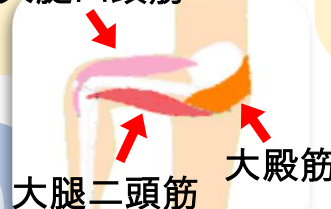
②



ポイント

・膝が動かないように気を付ける。

大腿四頭筋



大腿二頭筋

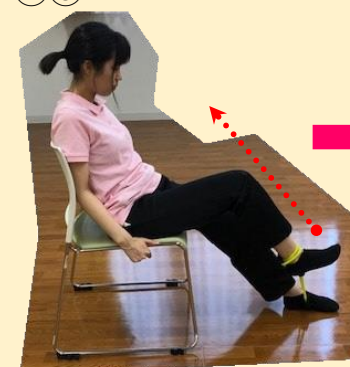
大殿筋

5 おなか・腰の強化(腸腰筋)

- ① 片方の足に二重にチューブを巻き、もう片方の足にチューブをかける。
- ② チューブを巻いた足を息を吐きながら胸に引き寄せる。(4秒)
- ③ 息を吸いながら元の位置まで戻す。(4秒)

椅子

①③



②



床

①③



②



歩くのも、走るのも、ジャンプ力も腸腰筋が大切！

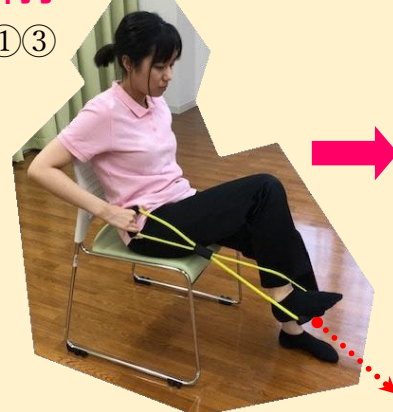
腸腰筋は体幹を安定させ姿勢を良くしたり股関節を支える重要な筋肉です。
腸腰筋が衰えると内臓が下がり、下腹部に脂肪がたまりやすくなり、
下腹が出てしまいます。また下腹部の血行不良で便秘、
消化不良、むくみやすくなります。

6 太ももとお尻の強化 (大腿四頭筋、二頭筋、大殿筋)

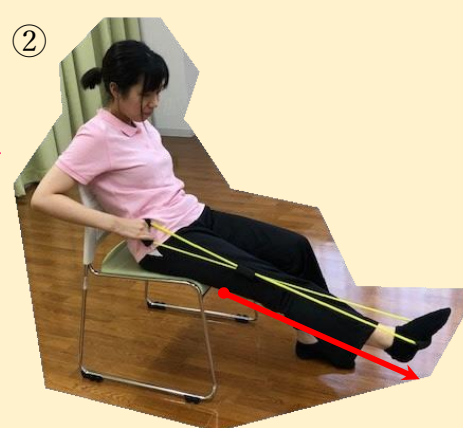
- ① 片方の足にチューブをかけ、足と同じ側の手でチューブを持つ。
- ② チューブをかけた足を息を吐きながらまっすぐ伸ばす。(4秒)
- ③ 息を吸いながら足を元の位置まで戻す。(4秒)

椅子

①③



②



床

①③



水平に押し出す

②



ポイント

・伸ばした足は床につけない。

インターバルウォーキングもおすすめ！

ゆっくり・はやいを繰り返すウォーキング。
筋力・持久力を無理なく向上させることができるうえ、骨密度の増加
や生活習慣病リスクの改善などにも効果があります。
早歩きで上がった心拍数を次のゆっくり歩きで整えましょう。
正しい姿勢を常に意識し、無理をしないことが大切です。

ゆっくり
1呼吸4歩

繰り返す

はやり
1呼吸8歩

約50m

約50m

ポイント

- 大股や速歩を所々に取り入れて、トータル30分～60分歩く。
- しっかり腕を振る。
- できるだけニコニコと楽しくリズムよく歩く。
- 屋外で行う場合は、電柱と電柱の間で速さを変えるとわかりやすい。

