



医療法人
昌円会

高村病院

若年者向けなので
高齢者の方は
控えてね！

理学療法士が教える

おうちde
トレーニング

- ★ 1回 たったの5分！！
- ★ 8種類の全身トレーニングの組み合わせ！！
- ★ あなたに合わせた目的別トレーニングを提案！！
- ★ 25秒運動10秒休憩のインターバル！！

高強度トレーニング

毎日5分の健康貯金はじめませんか？



リハビリテーション科HP

コロナに勝つ！おうちで **5分** だけトレーニング

～いつまでも「健康で」「元気で」「強く」「美しく」ありたい人へ～

新型コロナウイルスの影響により活動自粛期間が長期化した為、運動不足や閉じこもりによりストレスが溜まっている方はまだ数多くいらっしゃいます。そんな方々の心身のストレスやカラダの悩みを少しでも解決したいと想い「自宅でできる、短時間で・効果的に・継続性のある」運動を理学療法士の知識を生かし考案致しました。

また、ひとことで運動といっても目的は人によって違います。今回は、目的別に分類したトレーニングをご用意しました。是非ご自身の目的にあったトレーニングを選んで挑戦してみてください。

【トレーニング方法】

- 25秒間の運動・10秒間の休憩を繰り返し行います。
- 各8種目のトレーニングを組み込んだ目的別トレーニングとなっています。
- 合計約5分間のトレーニングに挑戦してみましょう。





社会福祉法人 はるかぜ福祉会



こんな悩みありませんか？



手先に力が入らない
指の変形が気になる

腰の痛みが
目立つようになってきた



服を着る時に痛みが出る



膝の痛みが
目立つようになった



手足に痺れがでてきた



運動中のケガ



最近よく転ぶようになった



長時間歩くのが辛くなった



♡ 運動負荷の目安 ♡

- ✓ 基本的にご自身の感覚でOK
- ✓ 主観的な強度としては、70%ぐらいの負荷
「ややキツイ」と感じる程度を目安にする
- ✓ または、運動中に30秒の会話が続けられるぐらい

⊗ 注意事項 ⊗

《該当される方は運動を控えるか、無理のない範囲で行ってください》

- 不安定狭心症
- コントロール不良の糖尿病
- 非代償性の心不全
- 重度の高血圧
- 1ヶ月以内の心筋梗塞
- 運動制限を要する心疾患
- 1年以内に冠動脈の手術や拡張術を受けた患者
- 重度の慢性閉塞性肺疾患(COPD)・脳血管疾患・末梢血管疾患

✓ ウォーミングアップとクールダウンをしっかりと

高強度のトレーニングなので、身体の準備をしっかりと整えてから行わないと、ケガの原因にもなります。また、疲労困憊に陥りますので、その後のケアもきちんとやっておくことが大切です。ストレッチと同時に、軽めの全身運動（スクワット、足踏み運動など）を入れておくのがいいでしょう。また、運動後もストレッチをしっかりと行ってください。すぐに運動をやめると、その後の身体の調子が悪くなることもあります。

トレーニング後、筋肉痛が起こることもありますが、2日ほどで消えます。もしそれ以上痛みがある場合は、筋肉のみではない場合もあるので医療機関を受診してください。

参考文献

田畑 泉 『タバタ式トレーニング』扶桑社 2015年

川田浩志 『世界一効率がいい 最高の運動』2019年

👉 環境設定 👉

《安全な場所で運動を行い転倒やケガの予防に努めましょう》

- ✓ 床が平面で広い場所で行いましょう
- ✓ 絨毯のような柔らかい床の上ではなく、硬い床面で行いましょう
- ✓ 30秒運動後の10秒休憩の時は、しっかりと休息をとり次の運動に備えてください

高強度トレーニング

セクション03:ジムに通えなくても大丈夫！

【対象】肉体改造したい方にオススメ
スポーツリハビリにも特化



👉 動画はこちらから😊

監修

大阪市立大学大学院
医学研究科医修士課程修了(医科学修士)
理学療法士 西川智哉



01 リバースクランチ

腹直筋を重点的に刺激！下腹部をへこませよう！

Point/
1

膝を90度曲げて、
手は体幹の横におきます

Point/
2

膝を胸まで惹きつけます
ゆっくりと足を戻していきます



CHECK つま先を天井に押し出すことで、腹筋に刺激が伝わります
背中からゆっくり下ろしましょう！

02 ダブルレッグトゥタッチ

腹筋群を鍛えて引き締まったお腹まわりにするトレーニング！

Point/
1

足を上に上げます

Point/
2

つま先をタッチします



CHECK 膝はあまり曲がらないように！
負荷を上げるには肩甲骨を浮かせましょう！

03 プッシュアップ

腕と胸、両方に効果的なトレーニング！

Point

1 膝をついて腕立て伏せをします



04 マウンテンクライマー

全身の脂肪燃焼にとっても効果的なトレーニング！

Point

1 腕立て伏せの姿勢になり、
両肘を伸ばします

Point

2 片足ずつ交互に胸にひきつけます



頭から足までを一直線にしましょう！
引き上げるときの重心は上半身に！

05 ボディウェイトスクワット

下半身の筋力を中心に背筋、腹筋など全身を効率的に鍛えます！

Point

1 脚を肩幅もしくは少し広くして立ちます

Point

2 背筋をしっかり伸ばし、太ももが
床と平行になるまで下げていきます



膝がつま先よりも前に出ないように！
背中丸めないようにしましょう！

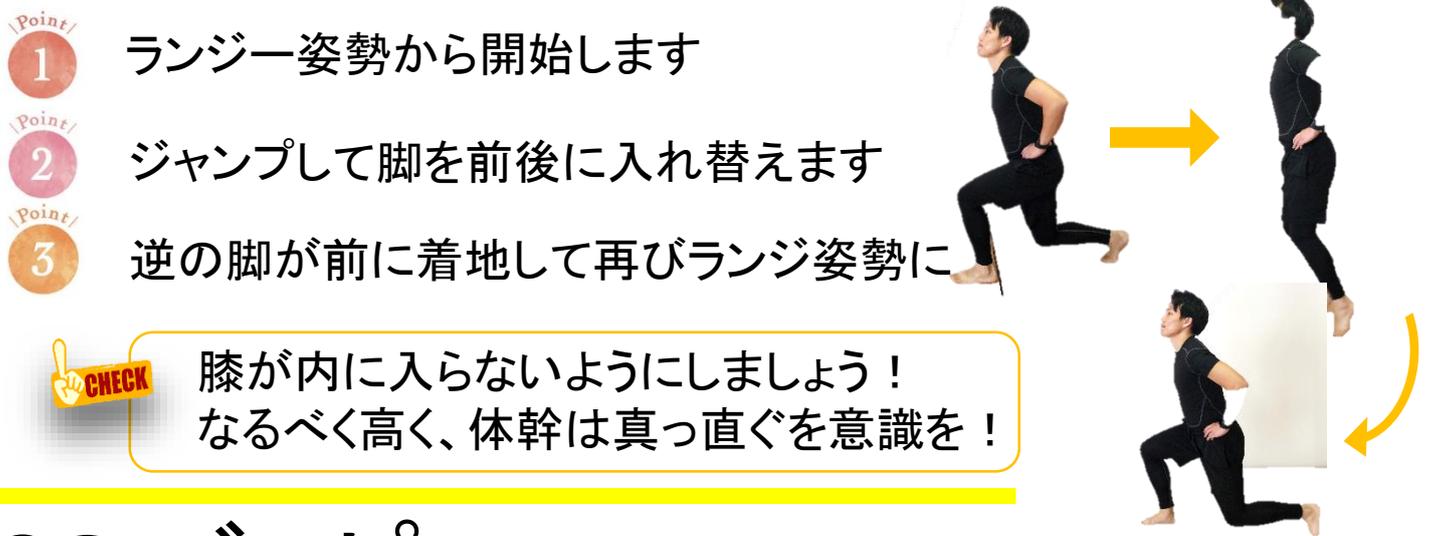
06 スクワット & フロントキック

上半身と下半身、さらに体幹の強化に効果的なトレーニング！



07 スプリットジャンプ

大殿筋を中心に下半身の強化、体幹の安定性に効果的なトレーニング！



08 バーピー

短時間で全身の脂肪燃焼に効果的なトレーニングです！



CHECK 脚はしっかりと伸ばす、できるだけ高くジャンプしましょう！