



ちょっときつめの

GO! GO!

# メタボちゃん255

## 内 容

其の一	手ぬぐい回し	1分間
其の二	土俵際バランス	1分間
其の三	ちゃんこエアロビ	1分間
其の四	ちゃんこスクワット	1分間
其の五	体ひねりもも上げ	1分間

計 5分間

## ご注意!

きつい運動ですので、高血圧、心臓に不安のある方、腰・膝に痛みのある方など、激しい運動を制限されている方はご遠慮ください。

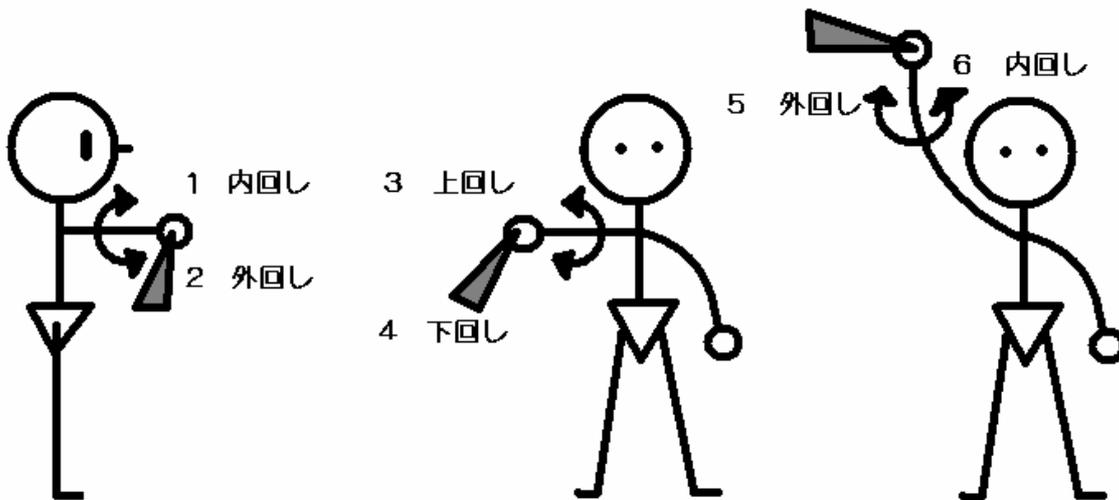
# ちょっときつめの

# GO! GO!

# メタボちゃん255

## 其の一 手ぬぐい回し・・・二の腕ぶるぶるを引き締めまじょう。

肩まわりの筋肉や二の腕の筋肉の引き締め効果があります。  
5秒間 なるべく早く回しまじょう。



腕を前に突き出して

腕を横に伸ばして

腕を上挙げて

各回で回しを5秒ずつ 右6回し・左6回し 計12回し 所要時間 60秒(1分)

## 其の二 土俵際バランス・・・ねばり強いバランス能力を身につけまじょう。

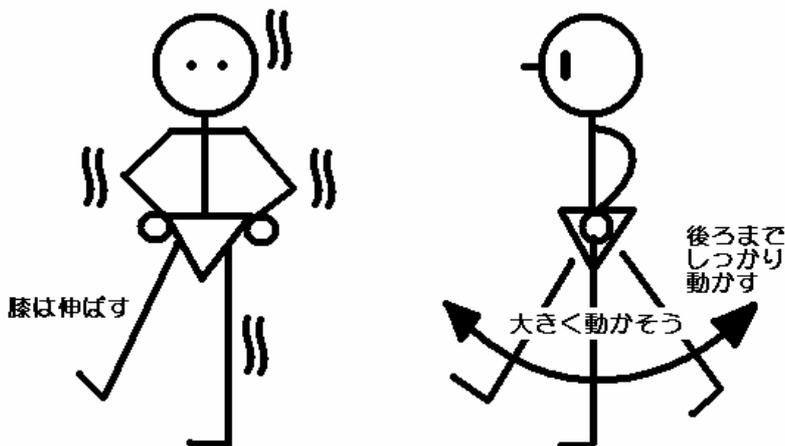
全身の細かい筋肉を刺激して、体が中から温まります。  
慣れたら目を閉じてやってみまじょう。

左(右)片脚立ちになって、  
右(左)足で1~10まで  
数字を書きます。

1つの動きを3秒かけて行い  
ます。

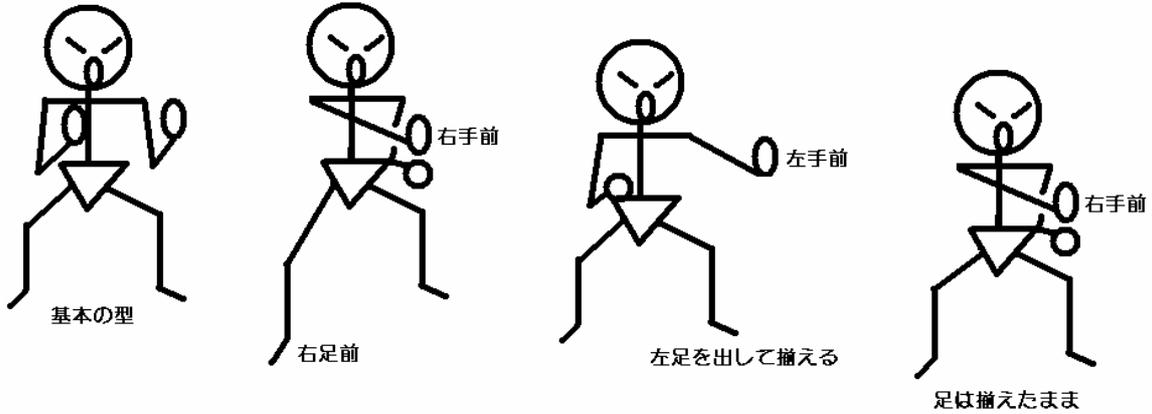
右足で30秒 左足で30秒

所要時間 60秒(1分)



### 其三 ちゃんこエアロビ・・・有酸素運動を行いましょ。

しっかりしゃがんで脚を動かさ、どっしり構えて大きく腕を動かしましょ。  
 かけ声も勇ましく、リズムカルに有酸素運動を行いましょ。  
 足は必ず肩幅に開いて、つま先は10時10分の位置にしておきましょ。



かけ声      いち      に      はっ      いち      に      はっ  
 どすこい!

足の動き	右前 → 左前	そのまま	左後ろ → 右後ろ	そのまま
手の動き	右手前 → 左手前 → 右手前		左手前 → 右手前 → 左手前	

腕の動きは3パターン

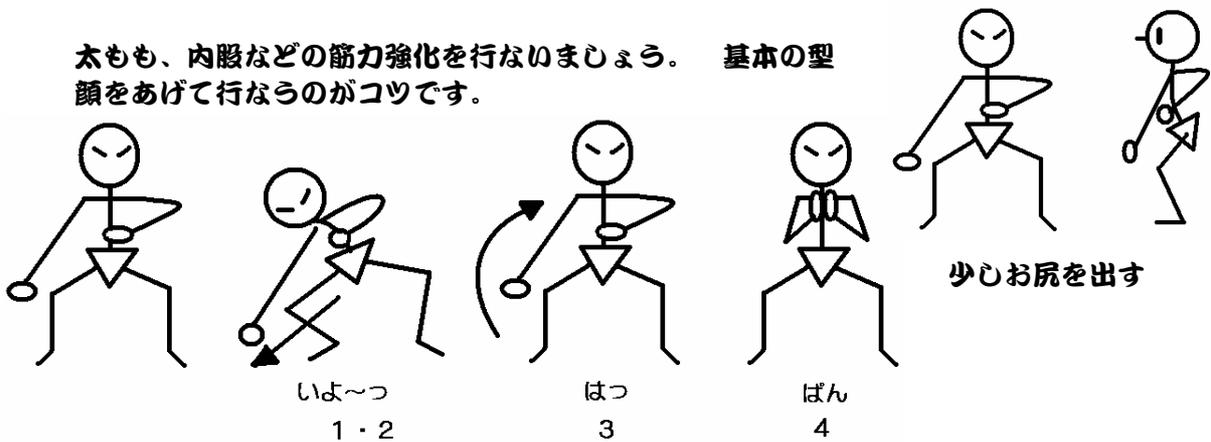
3パターンを前後で6パターン  
 6パターン1セットで、5セット  
 して終了。

所要時間 60秒 (1分)



### 其の四 ちゃんこスクワット・・・土俵入りのように、力強くやしましょ。

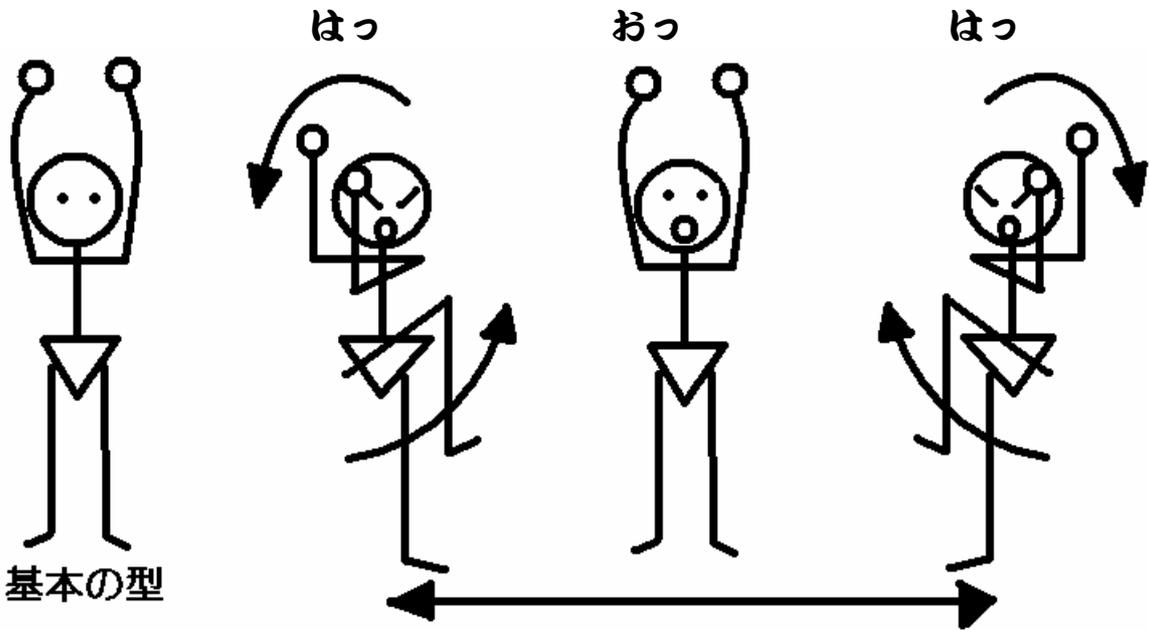
太もも、内股などの筋力強化を行ないましょ。基本の型  
 顔をあげて行なうのがコツです。



手が床に着くぐらい      体を起こして      正面で拍手  
 左右1セットを10セット      所要時間 60秒 (1分)

**其の五 体ひねりもも上げ・・・全身をダイナミックに動かしましょう。**

大腿四頭筋、腸腰筋、腹筋、腹斜筋を鍛えましょう。  
 ひねった時には、はっ と声を出して、きばりなりのようにしましょう。  
 腰の痛い人は止めましょう。



手を挙げて構える

右膝を左側へ  
ねじり上げる

手を挙げて構える

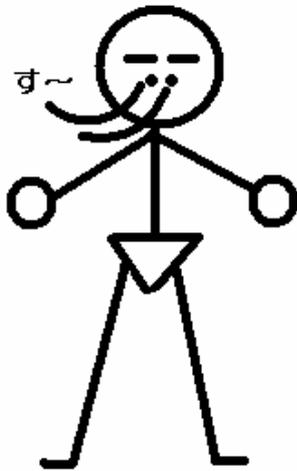
左膝を右側へ  
ねじり上げる

両腕は右側へ  
下げる

両腕は左側へ  
下げる

1秒間に1回の速さで行なひましょう 合計60回 所要時間 60秒(1分)

お疲れ様でした。 ゆっくり深呼吸しましょう。(腕は挙げなくていいよ)



鼻から吸って



口からゆっくり吐きましょう

其の三 ちゃんこエアロビは  
 キャスター付の椅子に座って  
 やっても面白いよ!

其の四 ちゃんこスクワットは、  
 お尻の下に椅子を置いて  
 しゃがんだときに1回座って  
 も良いですよ。

其の五 体ねじりもも上げは  
 椅子に座ってやっても良いよ。