


いつでも



できるときに、できる場所で。  
毎日の中にけんトレを！

各太枠  の数字は目安です。  
体の状況に応じて無理のない範囲で  
行いましょう！  
けんトレはこちら→



柔軟性



## 内もものストレッチ

20秒～30秒



足を大きめに広げ、両手を  
膝に置き、腰を落とす

💡 こんなときに



肩を入れることで一緒に  
腰のストレッチ

テレビのCMタイム中に

20秒～30秒

## お尻のストレッチ



片足の足首を  
椅子に寄せ、  
上体を前に倒す

余裕がある人は、  
足首を膝の上にさせる

💡 こんなときに



デスクワークの息抜きに

## 股関節と体の側面のストレッチ

20秒～30秒



足を広げ、片手を頭の上に挙げ、  
挙げた手と反対側に体を倒す

💡 こんなときに



お風呂あがりに

## 背中・腰と足首のストレッチ

20秒～30秒



膝を抱え込むようにしゃがむ

💡 こんなときに



おやすみ前に

筋力

## 肘膝タッチスクワット \ 太ももを鍛える /

10回



肘と膝がつくように腰を落とす

💡 こんなときに



エレベーターの待ち時間に

## ジャンプスクワット \ 足腰を鍛える /

10回



軽く腰を落とし、膝と腰を伸ばしてジャンプ

💡 こんなときに



お風呂が沸くまでに

## レッグランジ \ 太ももとお尻を鍛える /

10回



片脚を前に踏み出し、腰を落とす

💡 こんなときに



階段をのぼる時に

バランス

## レッグレイズ \ 股関節強化にも！

10回



両手を腰に当てて、片足を大きく前後・左右に振る

💡 こんなときに



レンジの温め待ち中に

## つま先歩き \ ふくらはぎ強化にも！

20歩～



かかとを浮かせてつま先で歩く

💡 こんなときに



廊下の移動中に

## タンデムウォーク

20歩～



かかととつま先を一直線につなげるように交互に歩く

💡 こんなときに

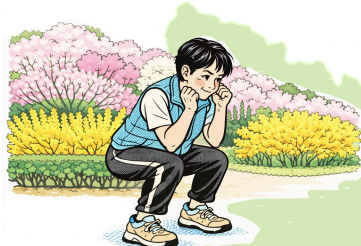


休憩時間に

内もものストレッチ×  
福島わらじまつり



肘膝タッチスクワット×  
花見山公園



お尻のストレッチ×  
円盤餃子&納豆



レッグレイズ×  
古関裕而メロディ



レッグランジ×  
桃の収穫



つま先歩き×  
ふくしまシティハーフマラソン



## 運動は、特別なことじゃなくていい。 福島市らしく、からだを動かそう！

福島市には、日々の暮らしの中に自然と体を動かせる魅力がたくさんあります。  
果物、温泉、歴史、音楽、自然…  
そんな「福島市らしさ」に「運動」を掛け合わせ、楽しみながら身体活動を高めることが、  
健康寿命をのばす第一歩です。  
福島市ならではの風景や文化を思い浮かべながら、楽しく身体を動かしましょう。  
このパンフレットでは、日々の生活で続けやすい運動を紹介しています。  
今日からできる運動を、あなたの生活の中に取り入れてみませんか。

タンデムウォーク×  
飯坂温泉



ジャンプスクワット×  
土湯こけし



股関節と体の側面のストレッチ×  
千貫森と宇宙人



背中・腰と足首のストレッチ×  
じょーもびあ宮畑



監修 福島大学 教授 安田 俊広  
一般社団法人 ふくしまスポーツプロモーション  
発行 福島市

お問い合わせ  
福島市保健所健康づくり推進課  
電話：024-597-8616  
メール：kenkou@mail.city.fukushima.fukushima.jp