

自宅で運動！ ～腹筋を鍛えよう～

らくらく編

☆今回のシットアップ（腹筋）で主に鍛えられる筋肉
腹直筋（ふくちよくきん） **お腹の筋肉**

10回を2セット
ほど行いましょう。

無理せずゆっくりと行いましょう。腰痛の方は特に注意してください。
呼吸を止めずに行いましょう。

①



②



③



仰向けに寝て、膝を90度
を目安に曲げます。
手は太ももに置きます。



膝は曲げたまま、手は太
ももの上を滑らせ、膝に
近づけます。
※おへそをのぞき込むイ
メージで背中を丸めます。



肩甲骨が床に触れない程
度に背中を丸められたら
ゆっくり戻します。
お腹の力を抜かないよう
にもう一度②を行います。