

筋トレは継続が大事です！

トレーニングをした日を下の表に書き込みましょう。

運動習慣がつく頃には、体の様々な変化を感じることができます！

回数	日付
①	
②	
③	
④	
⑤	
⑥	
⑦	



7

いちにいさ～ん

転びにくくなる

安全にリズムよく足を動かせるレベルを選びましょう。

1から30まで数えながら、3の倍数の時にレベルに応じた規定のポーズで1拍動きを止めます。

いち にい さ～ん しい ごお ろーく

レベル1

椅子に座って足踏みを行います。
3の倍数では、あげた足や腕の動きを一拍止めましょう。



レベル2

立って足踏みを行います。
3の倍数では、あげた足や腕の動きを一拍止めましょう。



レベル3

立って足踏みを行います。
3の倍数の時に、あげた足の方に両手と顔、胸をねじり一拍止めましょう。



レベル4

立って行い、「いち」で内側にもも上げ、「にい」で外の後ろに足伸ばし、「さ～ん」で膝を中から外に円を描くようにまわして戻す、を交互に行います。



- 安全を十分に確認した上で行いましょう。特に立って行う時は、壁の近くに立ち、転倒しないようにしましょう。
- 運動中は呼吸を止めると血圧が上がりやすくなりますので、数を数えながら行いましょう。
- 7つの体操のうち、難しいものは無理に行わなくて大丈夫です。
- 最初は2日に1回までとし、筋肉を休める日も作りましょう。



姿勢の改善には、
「越谷リセット体操」もオススメです！

越谷市 / 越谷市リハビリテーション連絡協議会 考案の筋力トレーニング

越谷マッスルセブン

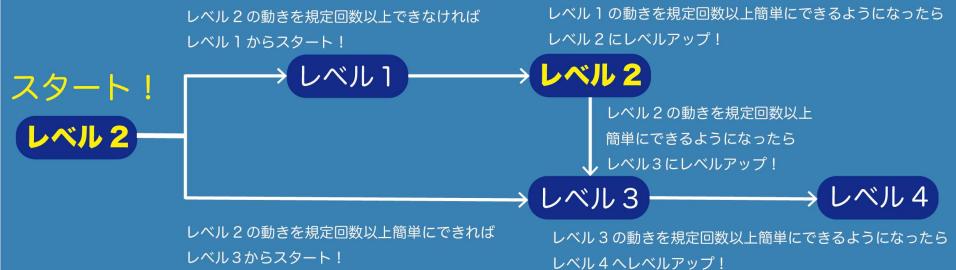
こんな方におすすめです！



- 階段昇降がしにくくなった…
- 歩く速度が遅くなった…
- 重たいものを持てなくなった…
- 年齢的に筋力はつかないだろう…
- 筋トレなんて私には無理…

7種類の筋トレの全てを4段階のレベルに分類しています。
不慣れな方でもご自分に合ったレベルを選ぶことができ、
レベルアップに伴い筋力の向上を実感することができます。

初めての際はどの筋トレもレベル2から試しましょう。特別な器具は使用しません。



動画での解説と合わせてご覧ください

動画では動き方が
わかりやすいよ！



プロバスケットボールクラブ 越谷アルファーズ #5
AIPIO アイザック・バツ選手



越谷特別市民
Gayaちゃん

YouTube / 越谷市公式チャンネル