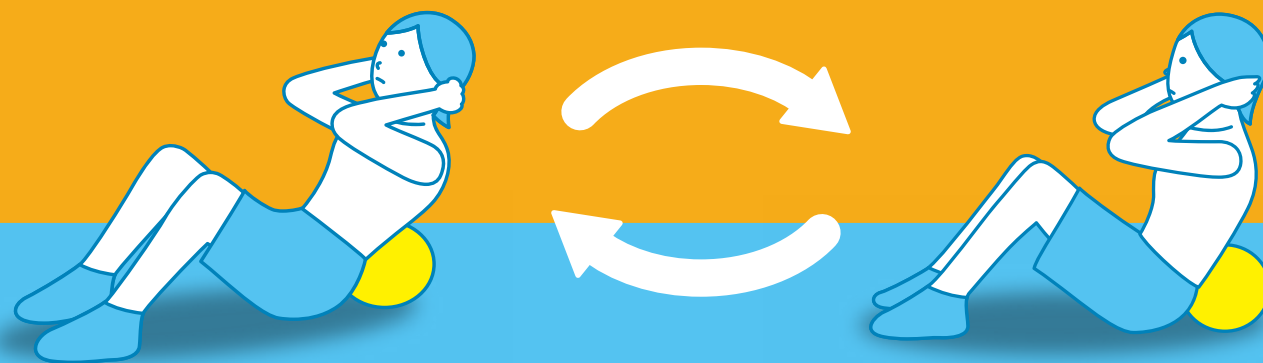


ボールを使って、  
楽しみながら鍛えましょう!



監修：熊本大学政策創造研究教育センター 教授 都竹 茂樹 先生

# Pfizer ボールを使って、楽しみながら鍛えましょう!

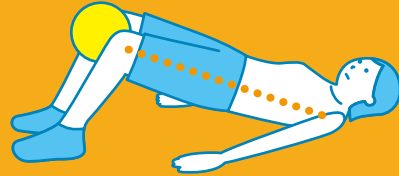
この3種類の動きを、毎日10回×2セット行いましょう!!

監修：熊本大学政策創造研究教育センター 教授 都竹 茂樹 先生

## ボールつぶし(内もも)

### スタートポジション

- ① 膝を90度曲げてあお向けに寝る。
- ② 肩とかかとを支点にして腰を浮かす。
- ③ 肩・腰・膝は常に一直線。



「1、2、3、4」でボールを押しつぶす。



黙ってゆっくり戻す。

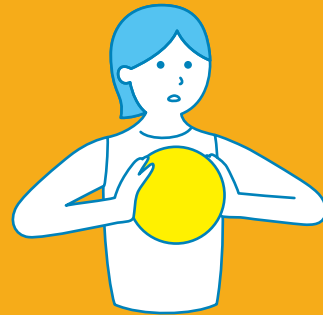


- ・負担を軽くするには、ボールの空気を少し抜きます。
- ・適当なボールがない場合は、折りたたんだクッションや座布団で代用します。

## ボールつぶし(腕・胸)

### スタートポジション

- ① 胸の高さでボールを両手ではさむ。
- ② 肩の力を抜いて、肘を真横に開く。



「1、2、3、4」でボールを押しつぶす。



黙ってゆっくり戻す。



- ・負担を軽くするには、ボールの空気を少し抜きます。
- ・適当なボールがない場合は、折りたたんだクッションや座布団で代用します。

## 腹筋

### スタートポジション

- ① 膝を曲げ、床に座る。
- ② 腰にボールを当て、上体を倒す。
- ③ 手を首の後ろで組む。

視線は天井の一点をみる。  
上体の傾きはイラストの程度で十分。



「1、2、3、4」で上体を起こす。



黙ってゆっくり戻す。

上体は起こしても90度まで。



- ・上体は起こしても90度まで。
- ・それ以上起こすと、腹筋への負荷がなくなります。



# 理想のカラダを手に入れる、あなたの **勝負の1か月** を記録に残しましょう!!

	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
ボールつぶし(内もも)	/	/	/	/	/	/	/
ボールつぶし(腕・胸)	セット	セット	セット	セット	セット	セット	セット
腹筋	セット	セット	セット	セット	セット	セット	セット
ウォーキング	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
ボールつぶし(内もも)	/	/	/	/	/	/	/
ボールつぶし(腕・胸)	セット	セット	セット	セット	セット	セット	セット
腹筋	セット	セット	セット	セット	セット	セット	セット
ウォーキング	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
ボールつぶし(内もも)	/	/	/	/	/	/	/
ボールつぶし(腕・胸)	セット	セット	セット	セット	セット	セット	セット
腹筋	セット	セット	セット	セット	セット	セット	セット
ウォーキング	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
ボールつぶし(内もも)	/	/	/	/	/	/	/
ボールつぶし(腕・胸)	セット	セット	セット	セット	セット	セット	セット
腹筋	セット	セット	セット	セット	セット	セット	セット
ウォーキング	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
ボールつぶし(内もも)	/	/	/	/	/	/	/
ボールつぶし(腕・胸)	セット	セット	セット	セット	セット	セット	セット
腹筋	セット	セット	セット	セット	セット	セット	セット
ウォーキング	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩

健康づくりの  
キーワード



体重、ウエストは  
変化しましたか?

**初日**

体重  kg

ウエスト  cm

▼

**最終日**

体重  kg

ウエスト  cm