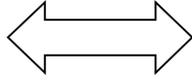


# 骨コツ筋トレ体操(上級)

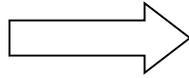
## 1. 腕の運動



ペットボトルを左手から右手へ。

右手から左手へ。

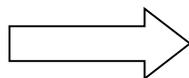
## 2. 肩周囲の運動



ペットボトルを身体の前から後ろに回す。

反対回しも行う。

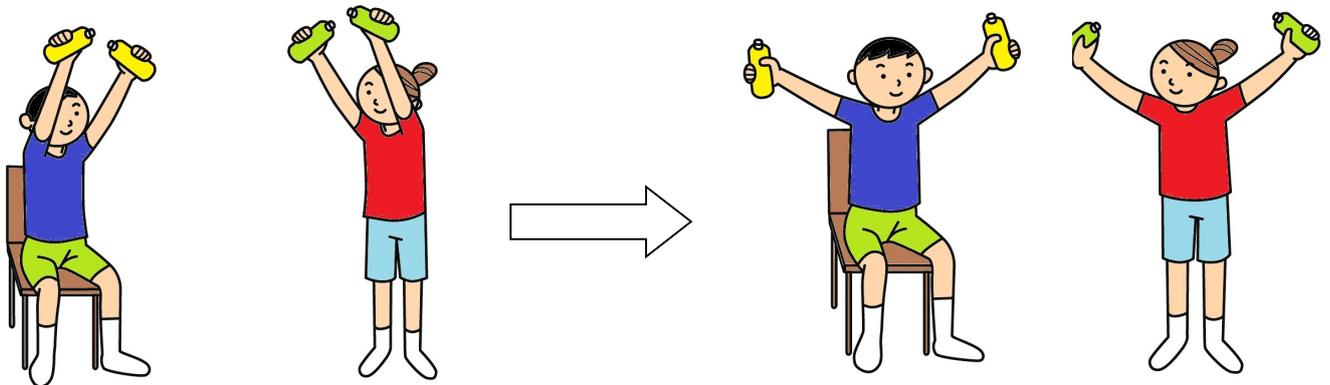
## 3 腕と足の運動



ペットボトルを両手に持ち、足踏みをしなが  
ら胸の前で回す。

反対回しも行う。

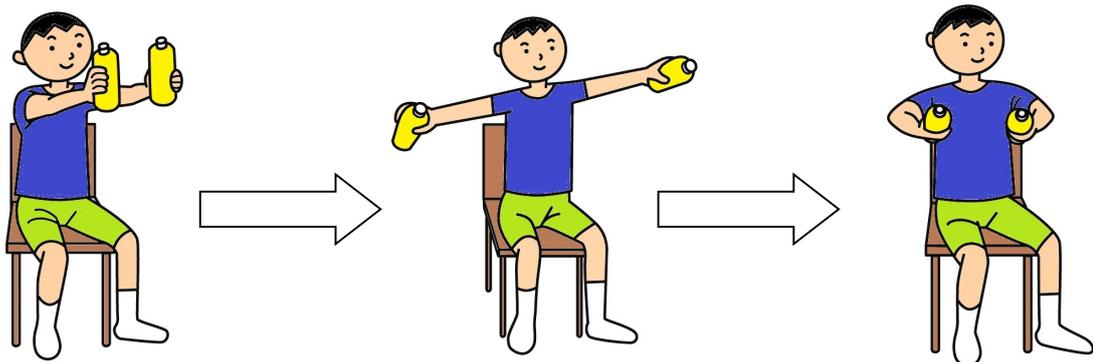
#### 4. 肩周囲の運動



腕を伸ばして前から後ろへ大きく回す。

反対回しも行う。

#### 5. 肩と腕の運動

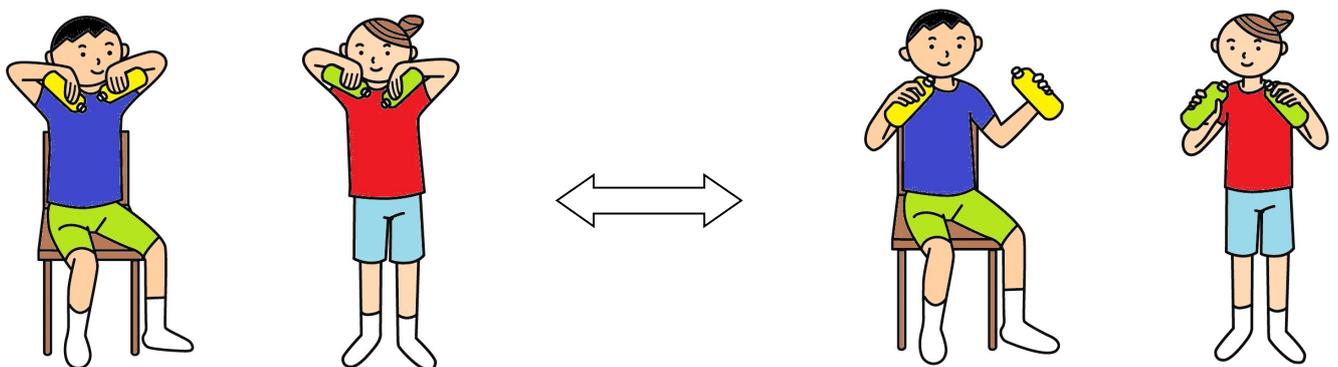


①腕を前へ上げ下げ。

②腕を横へ上げ下げ。

③腕を曲げて、脇の下へ上げ下げ

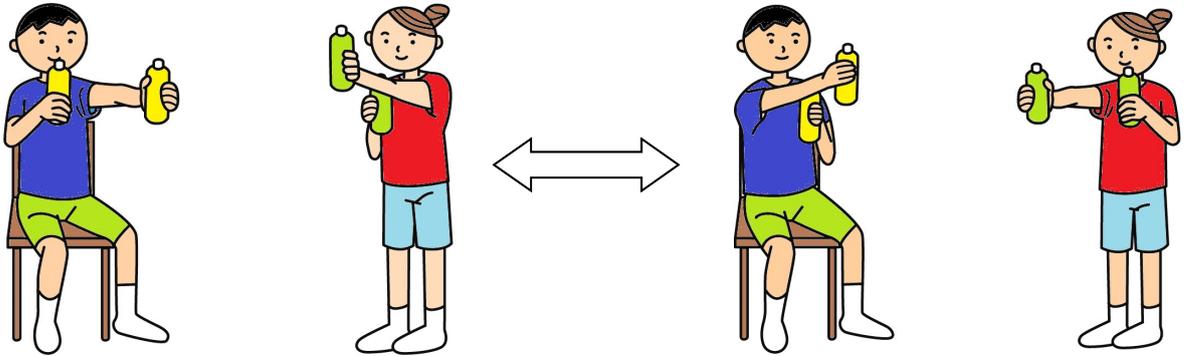
#### 6. 肩の体操



肘を曲げて前から後ろへ大きく回す。

反対回しも行う。

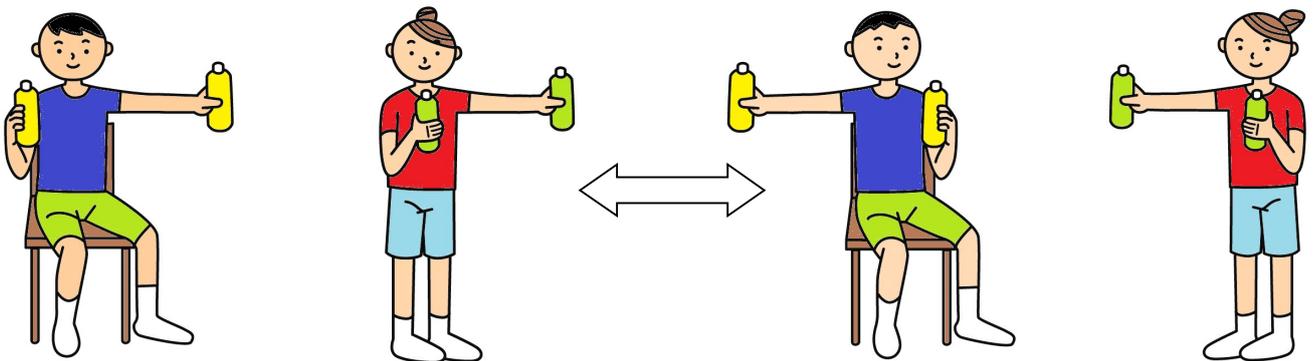
### 7. 腕の突き出し運動（前後）



腕を胸の前に左手から交互に前に伸ばす。

肘をしっかり伸ばす。

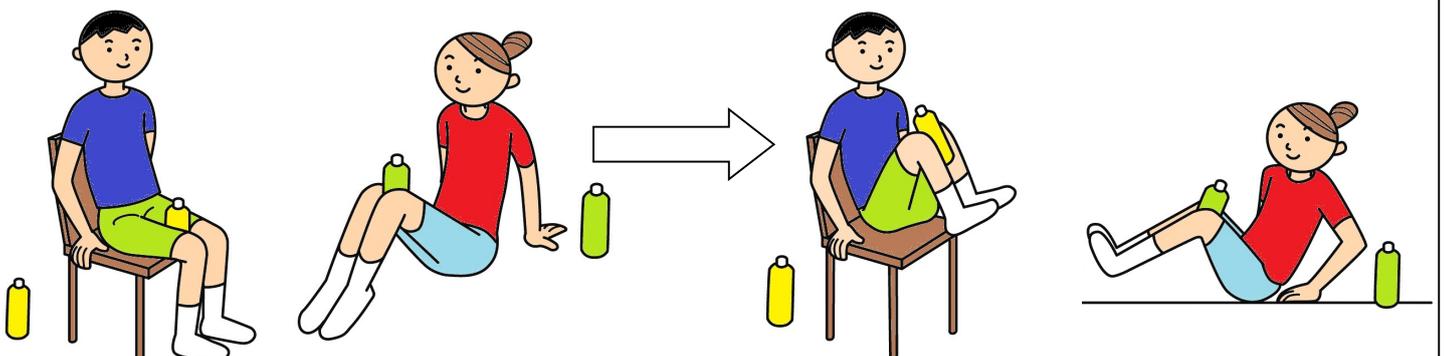
### 8. 腕の突き出し運動（左右）



腕を胸の前に左手から交互に横に伸ばす。

肩の高さまで上げる。

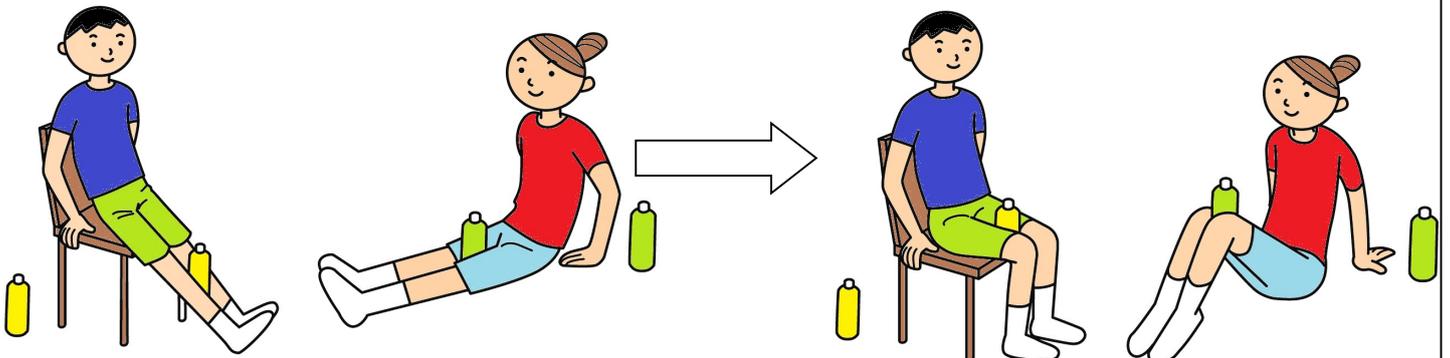
### 9. 腹筋の運動



膝でペットボトルを挟み、椅子の横を持つ。  
立っている方は座り、立て膝で挟み、手は上半身を支える。

両膝の上げ下げ。

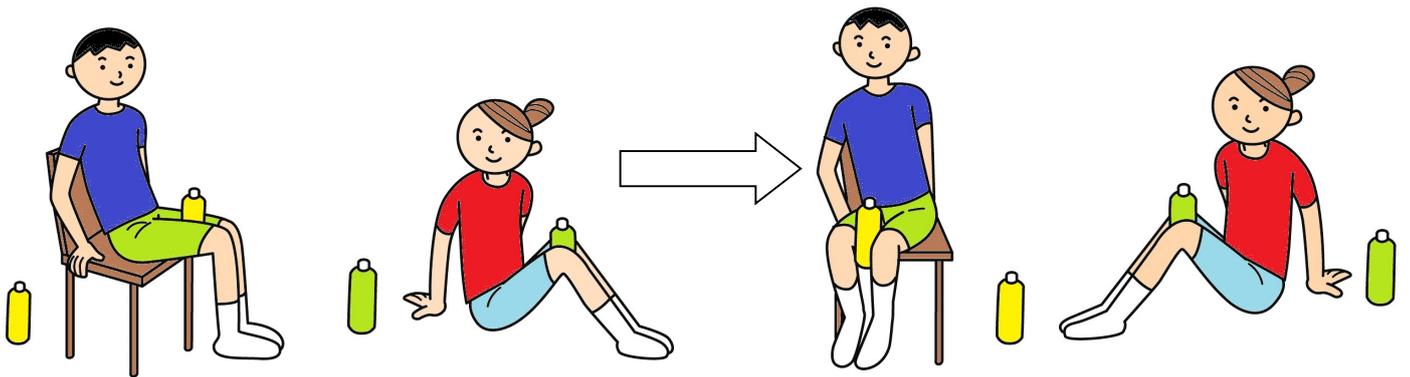
### 10. 腹筋と足の運動（前後）



両足を伸ばしてペットボトルを膝で挟む。

両足を前後に曲げ伸ばし。

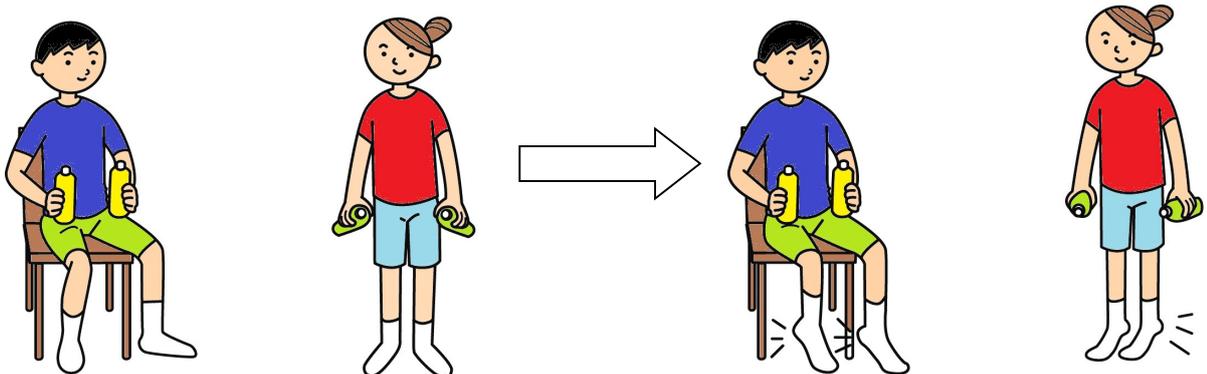
### 11. 腹筋と足の運動（左右）



両足を曲げてペットボトルを膝で挟む。

両足を左中右 中左 中右と順に動かす。

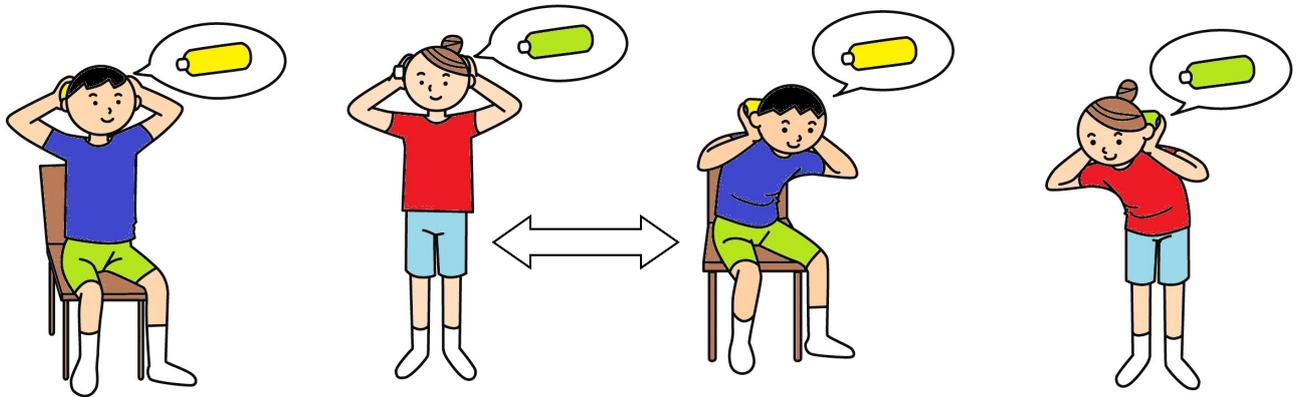
### 12. ふくらはぎの運動



両手でペットボトルを持つ。

つま先立ちでかかとの上げ下げ。

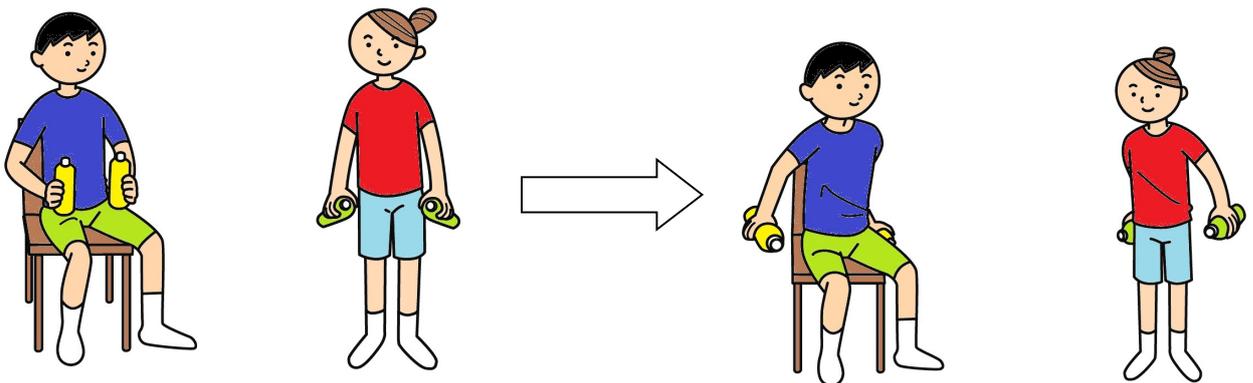
### 13. 背筋の運動



首の後ろにペットボトルを横にして両手で持つ。

背中を伸ばして身体を前に倒し戻す。

### 14. 背筋の運動

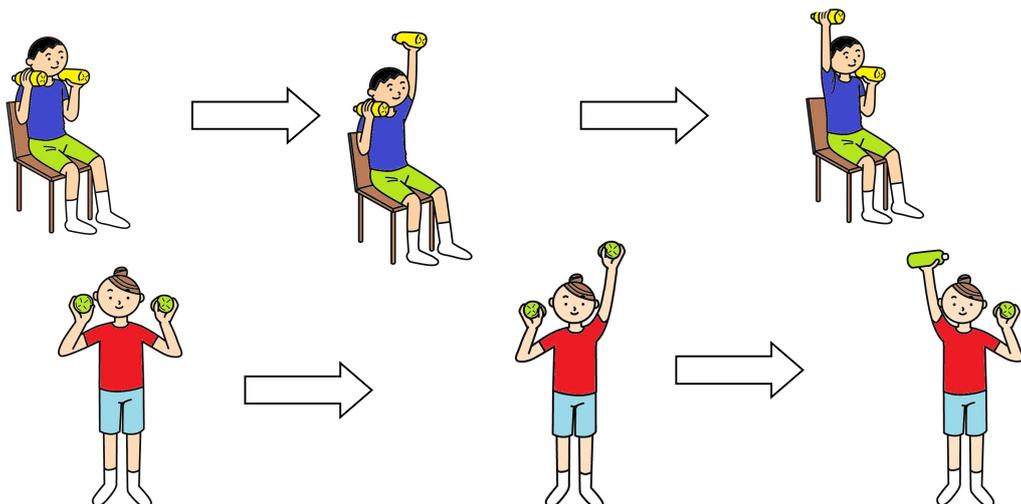


両手でペットボトルを持つ。

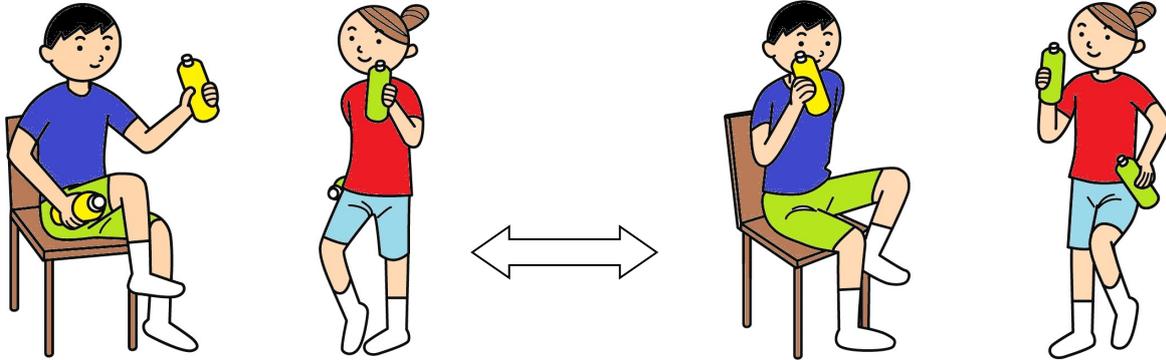
肘を伸ばして両腕を後ろに上げ戻す。

### 15. 腕と肩の運動

両手を肩に、左手から交互に持ち上げる。



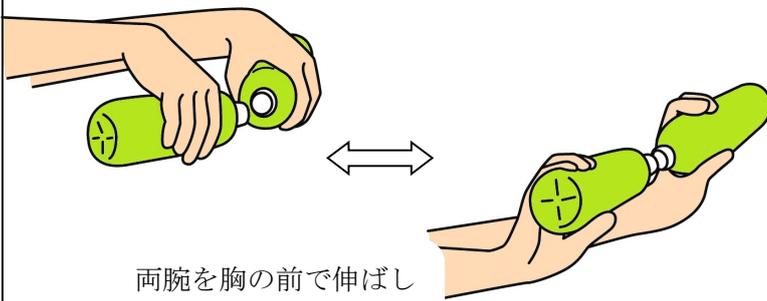
### 16. 腕ふり・足ぶみ



ペットボトルを持って足ぶみする。

しっかり手を振る。

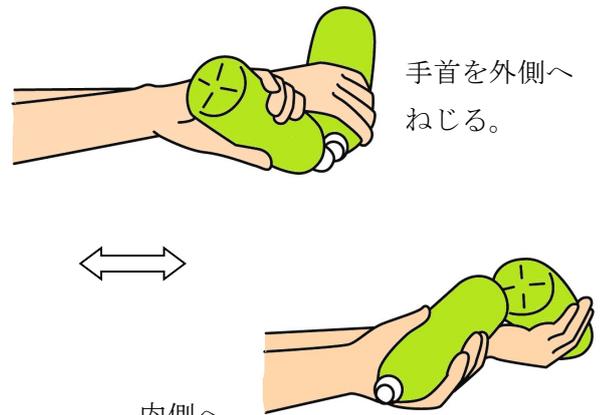
### 17. 手首の運動 その1



両腕を胸の前で伸ばし  
手首を下げる。

上げる

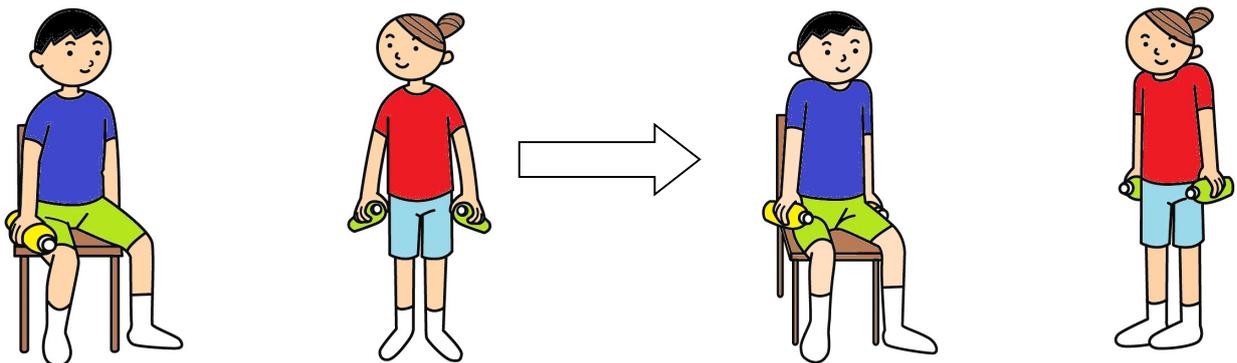
### 18. 手首の運動 その2



手首を外側へ  
ねじる。

内側へ

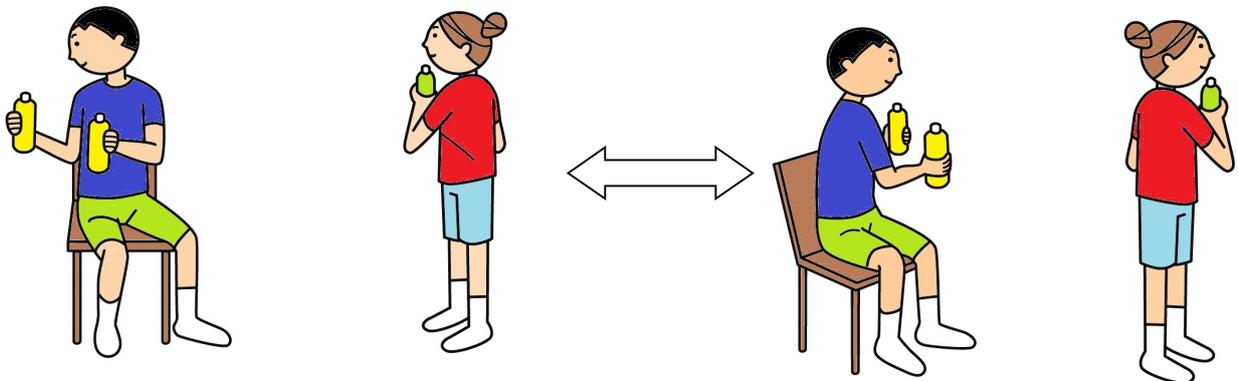
### 19. 肩の上下運動



両手でペットボトルを持ちおろす。

肩の上げ下げ。

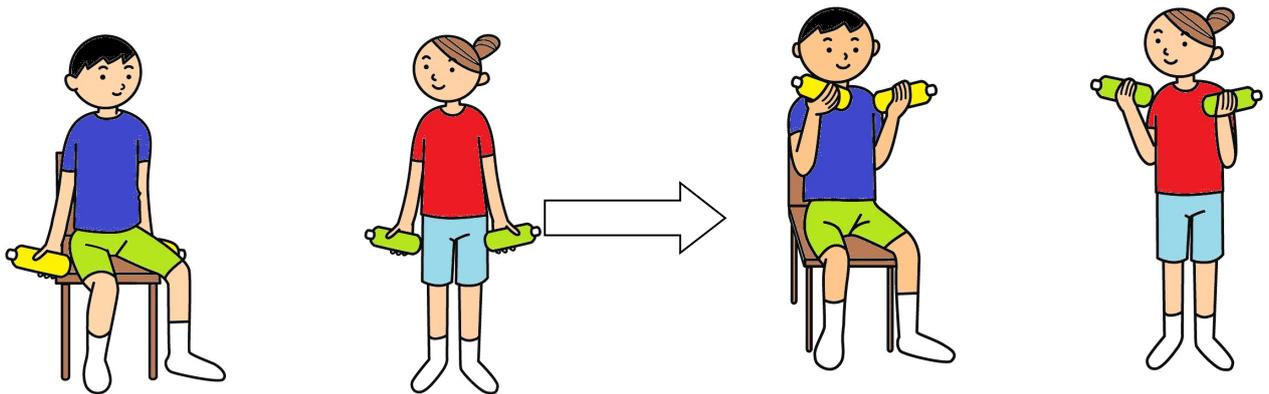
## 20. からだをねじる運動



肘を曲げて両手を胸の前に上半身をねじる。

左右交互にねじる。

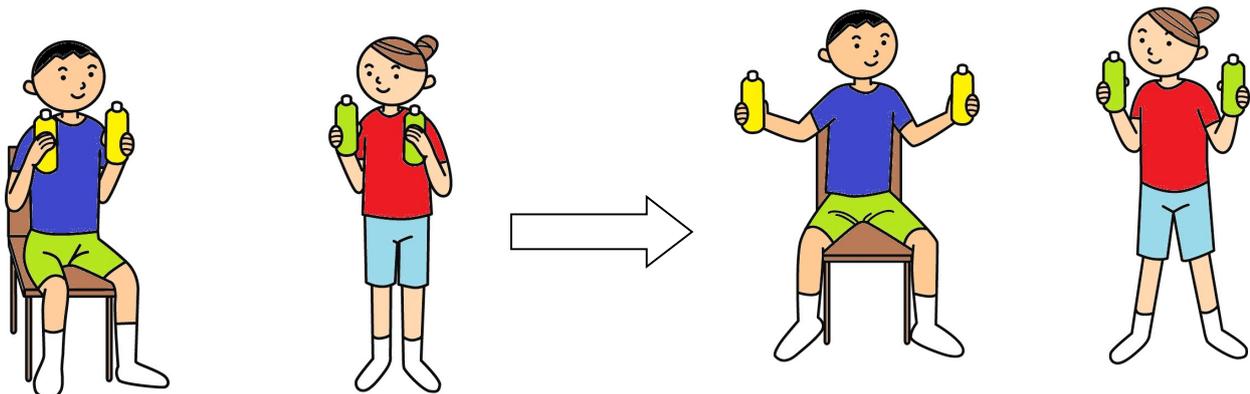
## 21. 肘の曲げ伸ばし運動



両肘を上半身の横に付ける。

両肘の曲げ伸ばし。

## 22. 全身の運動 その1



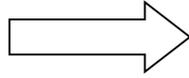
肘を曲げて両手を胸の前に。

両手両足を同時に開いて閉じる。  
立っている人は左右に動く。

### 23. 全身の運動 その2



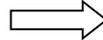
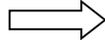
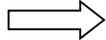
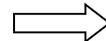
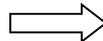
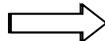
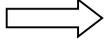
肘を曲げて両手を胸の前に。



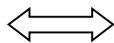
両手両足を交互に開いて閉じる。  
立っている人は左右に動く。

### 24. 腕の運動

両手を肩から上、肩から横、肩から前、肩から下。

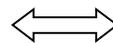


### 25. 8の字運動



ペットボトルを8の字に足をくぐらせる。

### 26. スクワット



膝が足指先より前に出ないようにする。