

エアロ・レジスタンス運動

種目一覧表

グループ番号	エアロ・レジスタンス運動名称	ページ	グループ番号	エアロ・レジスタンス運動名称	ページ
	腕立て伏せ	8	F-0	 メタボ予防 〇〇〇〇〇〇	2 4
A-1	壁腕立て伏せ	8	F-3	その場足の巻き上げウォーク	2 2
B-1	デスク腕立て伏せ	9	F-4	大また&ふつうウォーク	2 4
C-1	イス・腕突っ張り運動	9	G-0	 糖尿病予防 〇〇〇〇〇〇	2 5
D-1	腕の横上げ(羽ばたき)運動	1 0	G-1	1歩踏み出し運動	1 6
E-1	腕の押し合い運動	1 0	G-2	イス・エアーサイクル	1 3
	腹筋	1 1	G-3	その場スーパージョグ	2 2
A-2	イス・後ろ倒し腹筋	1 1	G-4	階段上り下り運動	2 5
B-2	イス・ひざ上げ腹筋	1 2	H-0	 高血圧予防 〇〇〇〇〇〇	2 6
C-2	イス・横曲げ腹筋	1 2	H-1	ひざの屈伸運動	1 5
D-2	イス・エアーサイクル	1 3	H-2	イス・ウォーク	2 2
E-2	イス・腹筋スフィーズ	1 3	H-3	その場つま先立ちウォーク	2 1
	スクワット	1 4	H-4	キック&シェイク	2 6
A-3	ひざ揺らしスクワット	1 4	I-0	 ロコモ予防 〇〇〇〇〇〇	2 7
B-3	イス・スクワット	1 5	I-1	イス・ひざ水平上げ運動	1 6
C-3	ひざの屈伸運動	1 5	I-2	壁腕立て伏せ	8
D-3	1歩踏み出し運動	1 6	I-3	その場ひざ上げウォーク	2 1
E-3	イス・ひざ水平上げ運動	1 6	I-4	かかと落とし運動	2 7
	その場ウォーク	2 1	J-0	 認知症予防 〇〇〇〇〇〇	2 8
A-4	その場ひざ上げウォーク	2 1	J-1	ひざ揺らしスクワット	1 4
B-4	その場つま先立ちウォーク	2 1	J-2	腕の押し合い運動	1 0
C-4	その場足の巻き上げウォーク	2 2	J-3	イス・深呼吸&背中腰ストレッチ	3 0
D-4	イス・ウォーク	2 2	J-4	イスウォーク・トントンスリリ切り替え	2 8
E-4	その場スーパージョグ	2 2		リラックス&リフレッシュストレッチ	3 0
	コンビネーション	1 8	F-5	イス・深呼吸&背中腰ストレッチ	3 0
A-5	壁腕立て伏せ・上体ねじり	1 8	G-5	首の左右&前後ストレッチ	3 0
B-5	イス・ひざ上げ&腕押し運動	1 9	H-5	胸張りストレッチ	3 1
C-5	イス・腕組み&足組み押し合い運動	1 9	I-5	太ももストレッチ	3 1
D-5	イス・ひざ開き&腕閉じ押し合い運動	2 0		腰痛&肩こり予防・改善ストレッチ	3 2
E-5	腰割り&肩入れ運動	2 0	J-5	イス・上体ねじりストレッチ	3 2
F-0	 メタボ予防 〇〇〇〇〇〇	2 4	J-6	肩甲骨寄せストレッチ	3 2
F-1	イス・スクワット	1 5			
F-2	イス・後ろ倒し腹筋	1 1			