

調子のいいカラダを作る！ 今すぐ、運動をはじめよう

「最近、全く運動をしていない」「なんだか太った気がする」「やる気が起きない」など…思ったことはありませんか？ そんな悩みを解決する第一歩に、調子のいいカラダ作りを始めましょう。今のライフスタイルにちょっと運動をプラスするだけで、自分の不調な部分が緩和するかもしれません。

生活習慣からあなたのカラダの悩みをセルフチェック！

あなたにオススメの運動を紹介します。当てはまる項目にチェックを入れ、多かったトレーニングにトライ！

CHECK 1

- ☐ 最近1、2ヵ月、ほとんどカラダを動かしていない
- ☐ 職場や家でも座っていることが多い
- ☐ 部屋の中でさえ移動するのが面倒だ
- ☐ カラダのどこかが痛いと感じている
- ☐ 階段よりもエスカレーターを使う



体力・筋力の低下注意報！

体力・筋力の低下は、疲れやすく、老化を加速させる恐れも…。上半身・下半身ともに簡単に鍛えられる運動をしましょう。



トレーニング

TRAINING A

CHECK 2

- ☐ ストレス発散は食べたり飲んだりすることだ
- ☐ 最近、運動らしい運動をしていない
- ☐ 「太った」という自覚がある
- ☐ 食事をする時間が不規則である
- ☐ 食事は、コンビニやデリバリーで済ませることが多い



シェイプアップが必要！

外出の機会が減ったことで、好きなときに好きなモノを食べて運動不足になっていませんか？ 有酸素運動で脂肪を燃焼しましょう。



トレーニング

TRAINING B

CHECK 3

- ☐ なんとなくやる気がおきない
- ☐ 生活リズムが乱れている
- ☐ 肩こりや頭痛がある
- ☐ イライラしてしまうことが増えた
- ☐ 最近、人と話す機会が減り閉塞感を感じる



ストレス爆発予備軍

固く強張ったカラダをストレッチでほぐして、心もカラダもリフレッシュ。肩こりや腰痛の緩和にもなります。



トレーニング

TRAINING C

トレーニング

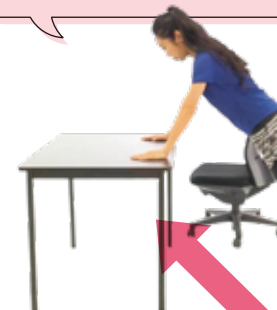
TRAINING A

体力・筋力が低下しているあなたへ…

上半身・下半身の強化に簡単なトレーニングをはじめよう

| 自宅編 | 机やイスを使った簡単トレーニング

デスク腕立て伏せ



手幅を広げてデスクに手を置き、腕立て伏せを行います。3秒かけて胸をデスクに近づけましょう。

続いて3秒かけて元の位置に戻りましょう。お腹に力を入れて、バランスを保ちながら行いましょう。

POINT≫ 胸の筋肉を使っている意識を持ちましょう。まずは10回×2セットが行えるように頑張りましょう。

チェアスクワット



手を胸の前に組み、3秒かけてイスに座り、3秒かけて立ち上がる動作を繰り返しましょう。

太ももの前が使われている意識を持ち「1・2・3」とカウントしながら繰り返しましょう。

POINT≫ 常に膝と爪先が同じ方向を向いているように意識し、10回×2セットが行えるように頑張りましょう。

| オアシス編 | マシンを使ってトレーニング



チェストプレス

胸・肩・二の腕を鍛えることができます。強度の調整ができるので、腕立て伏せができない方にも、腕立て伏せでは物足りない方にもオススメです。

レッグプレス

太もも・お尻・ふくらはぎの筋肉強化に最適！スクワットより軽い負担からトレーニングができるので安心です。背中がシートから離れないように注意し、足が伸び切らないようにプレートを押し出しましょう。



POINT≫ 目標回数は、10回～15回×3セット。繰り返す行えるよう無理のない強度（負荷）に設定しましょう。

| プール編 | 水中ウォーキングで筋トレ



ウォーキング

水中は浮力により、入水すると重力の負荷が減るので、足腰に不安がある人でも安心して歩くことができます。また、水の抵抗によって筋肉の運動量がアップするので、高い運動効果を得ることができます。

POINT≫ 速く歩いたり、大きく手を振ったりするほど水の抵抗によって運動強度が高まります。足は、安定感を保つため、かかとから着地するよう心がけましょう。

トレーニング

TRAINING

B

シェイプアップが必要なあなたへ…

有酸素運動で脂肪燃焼を狙う！

| 自宅編 | ジョギング&ウォーキングで脂肪燃焼！

ウォーキングのポイント

速度

軽く息が弾み、汗ばむぐらいの運動強度が脂肪燃焼に効果的です。定期的に行うことで、太りにくいカラダへと変わります。

足裏の使い方

かかとに重心がくるように着地し、前に進む時は親指に重心を移して地面を蹴るようにしましょう。

時間

脂肪燃焼には、およそ20分以上歩くのが効果的といわれています。距離にすると2km～3kmを歩くよう心がけましょう。

ジョギングのポイント

視線

視線はやや上向にし、なるべく遠くを見るようにして行いましょう。

腕

腕を前後に大きく振ることで、運動量が高くなり、脂肪燃焼にも効果的です。自然と歩いたり走ったりするスピードも速くなります。

姿勢

猫背や前傾姿勢にならないように意識し、背筋を伸ばし、肩まわりの力を抜いて行いましょう。あごを軽く引くのもポイント。

| オアシス編 | マシンを使って脂肪燃焼！

ランニングマシン

慣れてきたら手すりを使わずに、腕を大きく振りましょう。腕を振ることで運動量がアップします。雨や日差しを気にせず運動ができるので、これからの季節は特にオススメです！

クロストレーナー

膝や腰に負担がかかるのが心配な人は、ハンドルと足が運動して動くクロストレーナーがオススメ。全身筋肉を使うので、ランニングマシンと同等の効果が得られます。

POINT≫『目標心拍数=(220-年齢)×0.6』これは、効率よく脂肪を燃焼させるための、保つべき目標心拍数の計算式です。マシンには、心拍測定機能がついているので、維持しながら運動をしてみましょう。

PICK UP

WEBGYM

オススメレッスンHIIT

強度の高い運動と、休息を交互に繰り返す行う、高強度インターバルトレーニングの「HIIT」。10分程度の短いトレーニングなので、走る事が苦手な人や短期集中で痩せたい人は今すぐチャレンジ。

| プール編 | アクアビクスで脂肪燃焼！

アクアビクス

水中で音楽に合わせて動くエアロビクスなので、泳げない人や膝・腰に不安がある人でも安心して運動ができます。大きく動いてみたり、速度を上げることで、水の抵抗により運動強度がアップし脂肪燃焼に効果的！

POINT≫ 水の性質「浮力」「水圧」「水温」により、少し動いただけで、代謝がアップして脂肪燃焼効果が高くなり、筋力アップにも有効的です。

いつでもどこでもジムを持ち歩く

WEBGYM

名称	WEBGYM(ウェブジム)
利用料金	無料 ※一部アプリ内課金有り(別途バケット通信料がかかります)
対応端末	Android(Android要件4.4以上) iPhone(対応OS:iOS9.0以上)、iPad、Apple watch、Apple TV iOSは、Ciscoの米国およびその他の国における商標または登録商標であり、ライセンスに基づき使用されています。プレミアム会員は1ヶ月契約980円、3ヶ月契約2,600円、年間契約8,900円となります。

トレーニング

TRAINING

C

ストレス爆発予備軍のあなたへ…

ストレッチで心もカラダもリフレッシュ

| 自宅編 | すぐできるストレッチでリフレッシュ

ふくらはぎのストレッチ

足を前後に開き、手は前側の足に添えて、後ろ側の足の爪先は内側に向けま。ゆっくりと呼吸を続けながら行いましょう。

POINT≫ しっかりとふくらはぎが伸びているのを意識して行いましょう。足の疲れやむくみの解消にも最適です。片方ずつ30秒程度行いましょう。

胸上部のストレッチ

あぐらで座り、手を後ろで組んだら、あごを軽く上に引き上げま。深い呼吸を続けながら行います。

POINT≫ 胸の筋肉が伸びているのを意識して行いましょう。1分程度行うだけで、腕から胸元にかけての血流が良くなるのが実感できます。

首のストレッチ

あぐらで座り、首を斜め前に倒します。倒した側の手で頭部を手前に軽く引き、深い呼吸を続けながら行いましょう。

POINT≫ 首から肩にかけての強張った筋肉を和らげる効果があるので、首が伸びているのを意識して行いましょう。片方ずつ30秒程度行いましょう。

| オアシス編 | リセットポールでリフレッシュ

胸のストレッチ

後頭部からお尻の割れ目あたりにある出っ張った骨あたりまでをしっかりとポールに乗せて、膝を曲げます。手のひらを上にし、両腕を広げま。

POINT≫ 肩をすくめず、胸が開くよう意識して、リラックス効果を高める為にも、深い呼吸と脱力するように乗りま。

| プール編 | ゆっくり泳いでリフレッシュ

スロースイム

スピードや速さを求めるのではなく、健康維持やリラックス効果を得るために、ゆっくりと泳いでみま。

POINT≫ 水圧や水流によってカラダ全体がマッサージされるので、血液循環が良くなりストレス解消とリラックス効果が得られます。また浮力の働きによって、水中は無重力に近い状態になるので副交感神経が活性化され、リラックスすることができます。

首都オアシス店舗MAP

ひととき、癒へ

TOKYU SPORTS OASIS

TOKYU SPORTS OASIS 24plus

東急スポーツオアシス

最新情報はWEBで随時更新中！
お近くの店舗をお探しください。

東急スポーツオアシス