



# タオル体操～筋トレ編～

特別な器具がなくてもタオルを使って安全に筋力トレーニングができます。  
手軽に筋力を高めて、体の動きをスムーズにしましょう！

## ①タオルしぼり：握力強化

## ②タオル上げ下げ：姿勢改善、肩こり解消

## ③背中洗い：肩の柔軟性向上、二の腕の引き締め

両方向各  
5～10回



5～10回



下ろした時に  
肩甲骨を寄せる

左右各  
5～10回



ひじの位置は固定

タオルを三つ折りにして横から丸め、  
ぞうきんを絞るようにタオルをねじる。

タオルの端を持ち、腕を伸ばす。タオルを  
左右に引っ張りながら、ゆっくり下げる。

タオルを頭と腰の位置で持つ。背骨に沿う  
ように、上下にゆっくり動かす。

## ④もも上げ：歩行改善、バランス感覚向上

## ⑤タオルスクワット：下肢の筋力強化

## ⑥タオルはさみ：膝痛予防、O脚改善

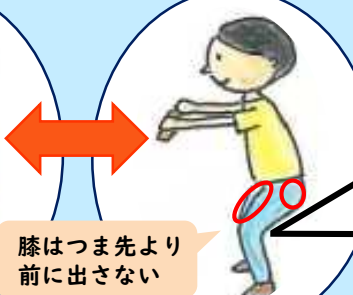
左右交互  
10回



5～10回



タオルを二つ折りにし、腕を伸ばす



膝はつま先より  
前に出さない

膝の曲げは  
無理はしない

3～5回



タオルをおへその高さで持ち、タオルの  
高さに足を左右交互にゆっくり上げる。  
※バランスを崩さないように注意

足を肩幅に開き、つま先はやや外側に置く。  
息を吸いながら、ゆっくりと膝を曲げ、息を吐きながらゆっくり元に戻る。

タオルを二つ折りにし、両膝にはさむ。  
タオルを上引っ張り、抜けないよう  
膝で押さえ、5～10秒数える。

### ポイント と 注意点

- ①息を止めず、数を数えながら行う
- ②鍛えている筋肉を意識し、ゆっくり動作する
- ③体調の悪い時や痛みのある時はやめる



できる回数からはじめ、  
自分のペースで！

トレーニング前後にストレッチを行おう！  
詳しくはこちらから↓

新発田市 おうちで体を動かそう タオル 🔍検索