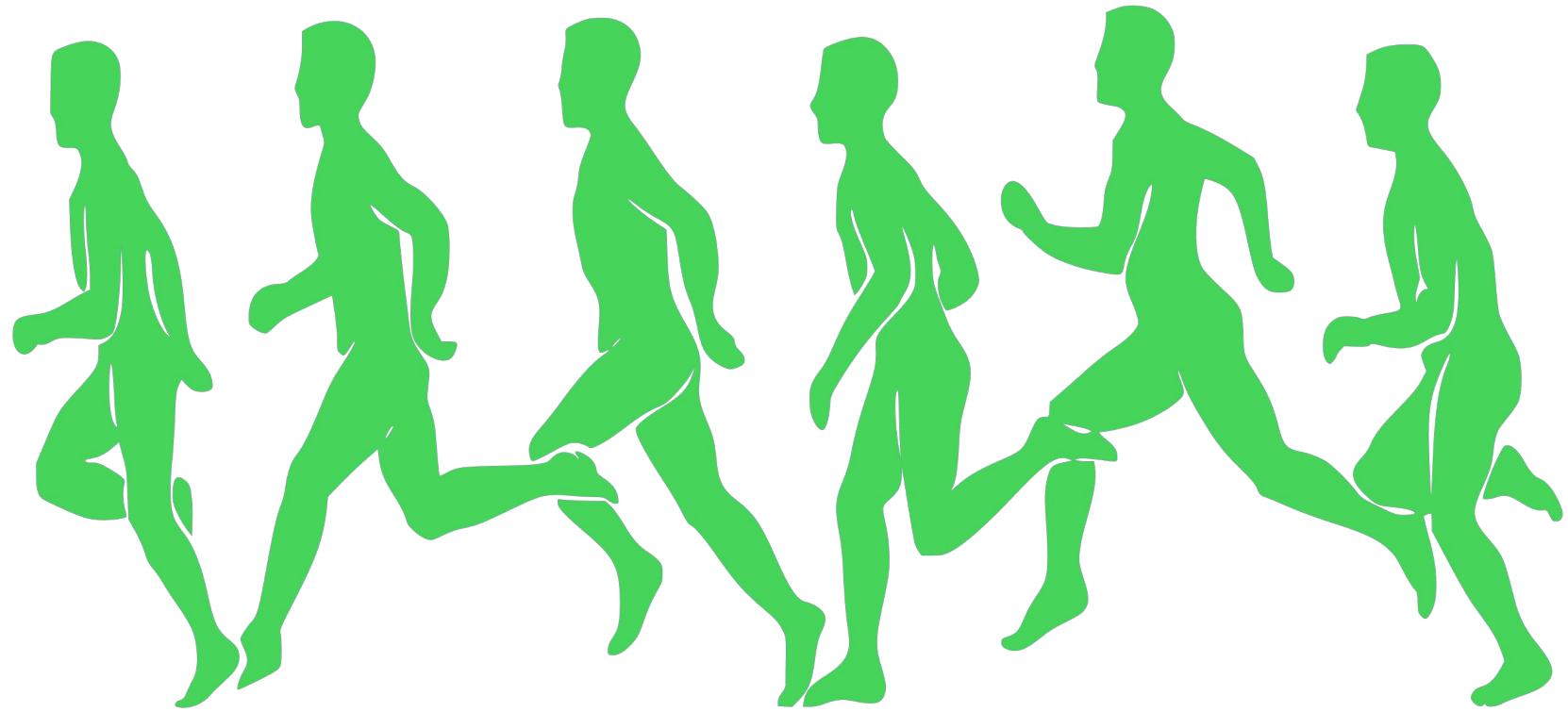




運動



# ヨガ

ヨガがもたらす効果として、  
身体的効果や精神的効果  
などがあり

睡眠の質の改善にも繋がる  
でしょう。



|   | タイトル                                                      | 内容                                                                   | オススメコメント                                                                                                  |
|---|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ① | 自律神経の調子を整えるリ<br>ラックスヨガ！<br>初心者の方にもおすすめ☆                   | ・呼吸法<br>・ウォーミングアップ<br>・体側ストレッチ<br>・首のストレッチ<br>・ねじりのポーズ<br>・前屈 etc... | 丁寧な説明、ヨガ初心者でも安心して<br>取り組める。<br>呼吸に意識を向けることで、リラックスできる！<br>終わったあとは、心身ともにスッキリ。<br>寝る前に行うのもオススメ。              |
| ② | 肩こり&巻き肩改善！<br>スマホ首をリセットする簡単ヨ<br>ガ                         | ・肩回し<br>・首筋伸ばし<br>・肩甲骨寄せ<br>・顎引き                                     | スマホ首を放置すると、首や肩の凝りだけでなく、<br>顔が大きく見える原因。<br>上半身から頭のラインを整え、スマホ首を改善。肩<br>回し、首筋を伸ばす運動、肩甲骨を寄せる運動、<br>腕と顎を使った運動。 |
| ③ | 【超簡単】朝活ヨガ                                                 | ・両ひざを胸に抱える<br>・片膝を抱える<br>・四つん這いになり腰を落とす                              | 「朝にヨガをする習慣をつけたいけど、<br>なかなか続かない」人にオススメ。<br>10分程度で出来るので、忙しい朝でも無理<br>なく取り組める。                                |
| ④ | 疲れた時の12分間の全身スト<br>レッチ<br>～ゆっくり無理せず全身ススキ<br>リ～             | ・体側伸ばし<br>・背中伸ばし<br>・腹部伸ばし<br>・腰のストレッチ<br>・前腿ストレッチ etc...            | 疲労が溜まっている時に、オススメ。<br>身体が楽になり、特に寝る前などにやると<br>質の高い睡眠につながる。                                                  |
| ⑤ | 【6分初心者向けヨガ】<br>体が硬い人も男性もOK!!<br>全身スッキリする優しいヨガで<br>ストレッチ!! | ・猫のポーズ<br>・三角のポーズ<br>・下向きの犬のポーズ<br>・鳩のポーズ<br>・弓のポーズ etc...           | 初心者向けで、<br>身体が硬い人でも簡単に<br>出来るヨガのストレッチ。                                                                    |

# 瞑想

心を集中させることで、心身の健康、精神的な成長、幸福感の向上など、多岐に渡り効果が期待できる



|   | タイトル                                                   | 内容                                                                                                                           | オススメコメント                                                                                                |
|---|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ① | 【初めての瞑想】<br>毎日10分間で<br>自己肯定感と集中力を高める<br>瞑想             | ・楽な姿勢<br>・目を閉じる<br>・呼吸に意識を向ける<br>・思考浮かんできたら<br>・体の感覚に意識を向ける(オプション) etc...                                                    | 瞑想を行うことで頭がクリアになり<br>前向きな気持ちになれる。<br>自分自身を否定せず今ある自分を大切にする<br>意識を持てる。                                     |
| ② | 感謝の瞑想<br>1日30分で内なる喜びを感じ<br>て、幸福感と感謝力を高める<br>マインドフルネス瞑想 | ・呼吸<br>・感謝<br>・目を閉じる<br>・体をリラックスさせる。<br>・手に注意を向ける<br>・足の感覚に意識を向ける                                                            | 日々の生活に感謝し、幸せを意識し<br>心を落ち着かせて、豊かな気持ちを育むことが<br>出来る。                                                       |
| ③ | 【10分】10分間瞑想  <br>ココイマ   誘導瞑想                           | ・背筋を伸ばす<br>・楽な姿勢<br>・目を閉じる<br>・4カウントで呼吸をする                                                                                   | 10分という短い時間なので、スキマ時間を有<br>効活用でき、瞑想初心者の方でも安心して取<br>り組める。<br>ストレスや不安から解放され心の静けさを取り<br>戻すと共に心身ともにリラックスできます。 |
| ④ | 【10分】不安やストレスを解消<br>する瞑想   マインドフルネス<br>瞑想   不安になる時      | ・姿勢を整える<br>・全身の力を一気に抜く<br>・再度、全身に力を入れる<br>・深呼吸する                                                                             | ■ 不安を感じやすい落ち込みやすい<br>■ 自分に自信が持てない<br>■ 心と身体がなかなか休まらない<br>■ 毎日をもっと心穏やかに過ごしたい<br>■ もっと手軽にマインドフルネスを取り入れたい  |
| ⑤ | 【おためし】<br>マインドフルネス瞑想~3分間<br>の瞑想でストレスを軽減                | ・姿勢を伸ばし姿勢を整える<br>・座るときはクッションや座布団を敷く<br>・お尻と両足の3点で<br>しっかり体を支え肩の力を抜く<br>・手を膝のあたりにおくか、印を結ぶ<br>・体を柔らかく揺すり、自分の中の中心軸を探す<br>etc... | ストレスを軽減し、集中力を向上し、<br>心の状態を整える効果が期待出来る。<br>ビジネスシーンでも注目されており、<br>多くの企業で組織開発や人材育成の現場で取<br>り入れているところも増えている。 |

# エクササイズ

- エクササイズをすることで、身体的効果が期待できる。
- 精神的な効果など様々な効果が期待できる。



|   | タイトル                                                                                                                    | 内容                                                                                                                                                                     | オススメコメント                                                                      |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| ① | 運動不足解消におすすめの筋トレ&有酸素運動！基礎代謝を上げて太りにくい体を手に入れよう【10分】                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・筋トレ<br/>スクワット、プッシュアップ、腹筋運動、ダンベルを使ったトレーニングなど自宅で出来る筋トレ</li> <li>・有酸素運動<br/>ウォーキング、ジョギング、サイクリング、エアロビクスなど</li> </ul>               | 運動不足を解消するための具体的な筋トレと有酸素運動の方法が分かり、基礎代謝を上げて太りにくい体を手に入れるための第一歩を踏み出せる！            |
| ② | 【毎日3分】爆速で腹筋を割る鬼のプランク種目                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・足を交互にタッチ</li> <li>・ノーマルプランク</li> <li>・サイドプランクで腕を上下させる</li> <li>・サイドプランクで腕を上下させる(反対)</li> <li>・ハイプランク etc...</li> </ul>         | 7種類のプランクを20秒ずつ行うことで、お腹を割る為の効果的なトレーニングを紹介。出来なかった日があっても、気にせず毎日少しずつでも続けることが大切。   |
| ③ | 【3分激やせボクシング🔥】<br>Creepy Nuts -<br>Bling-Bang-Bang-Born に<br>合わせた有酸素運動で<br>ダイエット成功者続出!!食事<br>制限無しで痩せる🔥【痩<br>せるダンスボクササイズ】 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・足を軽く開く</li> <li>・ボクシングガードリズムに左右にゆっくり前に</li> <li>・フックを交互に</li> <li>・肘を持ち上げ胸の位置に4動作を繰り返す</li> <li>・ジャブを二回ずつに変えるetc...</li> </ul> | 3分間のボクササイズでダイエットを成功させる方法を紹介。<br>食事制限なしで痩せるダンスボクササイズ！                          |
| ④ | 【在宅ワーク用】<br>1回5分で全身出来る世界<br>で1番楽な座って出来る筋<br>トレです。                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・座りシュラッグ</li> <li>・座りショルダーサークル</li> <li>・座りサイドベンド</li> <li>・ニートウエルボー</li> <li>・座りアダクション etc...</li> </ul>                       | 簡単に、座って短時間で出来る筋トレ！在宅ワークや家事の合間などスキマ時間を使って体をちょっと動かしたい時にオススメ。<br>毎日、少しずつやれば効果あり。 |
| ⑤ | 【📺3分!!】<br>-12キロした時に<br>毎日してた<br>全身脂肪燃焼<br>トレーニング<br>簡単筋トレ×有酸素                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>・肩まわし</li> <li>・肩甲骨伸ばし</li> <li>・背中～脇腹を伸ばす</li> <li>・つま先は45度、腕を伸ばす</li> <li>・ももあげ etc...</li> </ul>                             | 毎日続けることを意識して、毎朝1回や夜筋トレする前の1回などに効果がありそう。<br>ダイエット、筋トレなど始めたい初心者の方にも効果あり！        |

# 座って出来るストレッチ

- ・自宅やオフィスなど場所を選ばず簡単に行える。
- ・身体的効果や精神的効果もあり、ケガの予防や運動不足の解消、日常生活動作の改善も期待できる。



|   | タイトル                                               | 内容                                                                                                   | オススメコメント                                                                                                    |
|---|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ① | 【web河健】Lesson.36<br>「イスに座っておこなうストレッチ」              | ・腰の筋肉のストレッチ<br>・太もも裏のストレッチ<br>・体を伸ばして横に倒すストレッチ<br>・足を組んで体を回転させるストレッチ                                 | 日々の生活に無理なく取り入れられる、イスに座ったままできる簡単なストレッチです。腰痛予防に効果あり！                                                          |
| ② | 【8分】<br>腰痛・首こり・肩こりを"まとめて解消"するストレッチ！<br>【座ったままできる◎】 | Warm-Up.ホールドリラックス<br>1.僧帽筋上部ストレッチ<br>2.僧帽筋中部ストレッチ<br>3.菱形筋ストレッチ<br>4.大胸筋ストレッチ<br>5.脊柱起立筋ストレッチ etc... | 各ストレッチで、気持ち良い程度の強さで行い、呼吸をしながらリラックスをすることが大切。エクササイズは、肩が上がりないように注意。正しいフォームを意識すると効果を期待できる。2週間毎日、続けることで効果を実感できる。 |
| ③ | 【3分だけ】座ったままガチガチ背中と首を根本からゴリッとほぐすストレッチ               | 1.肘を曲げて大きく回す<br>2.首を横に倒す<br>3.首を横に倒す(反対)<br>4.片手を大きく回す<br>5.片手を大きく回す(反対) etc...                      | 疲れや凝りを感じる前に定期的に行うのが良い。手を回すだけでも出来るから、空いた時間や在宅勤務で手軽にできる。                                                      |
| ④ | 座ってできる！オリジナル全身ストレッチ(ゆっくりテンポ)                       | ・腕回し<br>・首のストレッチ<br>・肩のストレッチ<br>・二の腕のストレッチ<br>・伸びのストレッチ etc...                                       | 自宅でもどこでも運動不足やストレス解消できるようにオリジナル体操動画。ゆっくり、進んで初めてでも取り組みやすく気軽に身体を動かすことができる。                                     |
| ⑤ | イスに座ったストレッチ【簡単！効果◎】<br>字幕あり                        | ・呼吸をとめないでゆっくり行う<br>・楽な姿勢で座り頭を前に倒し首の後ろを伸ばす<br>・首の前を伸ばす<br>・頭を右に倒し首の左側を伸ばす<br>・反対側も行い、首の右側を伸ばす etc...  | 毎日行うことが効果的。誰でも簡単に効果があり、不調改善も効果的で誰でも元気になれる簡単ストレッチ。                                                           |

# ストレッチ(全身)

- 全身ストレッチには、身体的効果や精神的効果があり
- 全身をバランス良くストレッチすることで、健康で快適な生活を送ることができる。



|   | タイトル                                                         | 内容                                                                                | オススメコメント                                                             |
|---|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| ① | 全身をほぐすための簡単ストレッチ                                             | 足を肩幅程度に開く<br>・肩回し<br>・深呼吸<br>・三日月ストレッチ<br>・もも裏ストレッチ etc...                        | 全身をほぐすための簡単ストレッチ<br>場所も時間も選ばず、手軽にできる。<br>体の側面がスッキリ。お腹周りのストレッチにも効果あり。 |
| ② | 【全身がラクになる】一日の疲れを消し去る極上9分ストレッチ！【最高の夜専用in 仙台うみの杜水族館】           | 1.背中(広背筋)<br>2.おしり(大殿筋)<br>3.おしり(梨状筋)<br>4.内もも(内転筋)<br>5.前もも(腸腰筋)etc...           | 全身の硬い筋肉がほぐれ、<br>疲労がスッキリ楽になる。<br>また、呼吸が楽になりリラックス効果も得られやすい。            |
| ③ | 代謝を上げたい方にオススメ！<br>1日の始まりストレッチ【9分間】                           | ・股関節ひねり<br>・股関節回し<br>・腰ひねり<br>・背中のストレッチ<br>・お腹のストレッチ etc...                       | 代謝を上げたい方におすすめの<br>ストレッチ。<br>1日のはじめに身体をほぐす習慣を身につけられ、続けやすい。            |
| ④ | 【全身ととのう】カラダの不調を解消する<br>10分ストレッチ！<br>【頭痛/肩こり/不眠/イライラ/生理痛/むくみ】 | 1.深呼吸<br>2.広背筋・腹斜筋ストレッチ<br>3.僧帽筋上部ストレッチ<br>4.背骨ほぐし(前後屈)<br>5.脊柱起立筋ストレッチ<br>etc... | 美しい茶畑が広がり、視聴していて癒しも得られる。<br>また、身体全身もほぐれ<br>リラックスした気持ちで過ごすことができる。     |
| ⑤ | 【簡単で全身ほぐれる朝ストレッチ】<br>猫背改善,背中や肩,股関節をほぐして快適に                   | ・肩の上下<br>・呼吸<br>・両手を広げて合掌する動き<br>・前屈<br>・体のねじり etc...                             | このストレッチは、寝起きや時間がない朝にも<br>手軽に行え、全身を心地よくほぐし、快適な<br>日をスタートさせられる。        |



# 室内で出来る運動

- 天候に左右されず、自宅で手軽に行えるため継続しやすい
- 心身の健康維持や向上に繋がる



|   | タイトル                                                    | 内容                                                                                                                                                               | オススメコメント                                                                |
|---|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| ① | 【室内で1000歩!!】10分おうちで室内散歩して体を温めよう!!ひたすら歩いて運動量を上げる動画       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・10分以内で約1000歩いてみる</li> <li>・呼吸を整えよう</li> <li>・手をつけよう!!</li> <li>・無理せず自分のペースで</li> <li>・息は止めずにしっかり呼吸</li> </ul>            | 天候に左右されず、室内で気軽に始められる。また、自身のペースを維持しながら続けられる！                             |
| ② | 【1回3分】3日坊主でもできる全身運動！血糖値も下げて痩せる！                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>・万歳をして手を下すときに足を上げる</li> <li>・左右の足を交互にあげる</li> <li>・腕と膝を曲げる動き</li> <li>・膝を上げ肩甲骨を動かす</li> <li>・足を肩幅くらいに開く etc...</li> </ul> | 一日3分の運動でも、全身運動や血糖値の低下ダイエットに効果あり、肩甲骨を動かすことで、肩凝り解消にも効果あり。                 |
| ③ | 【ランナーおすすめ】雨の日でも出来る室内トレーニングを紹介！                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ウォーキング</li> <li>・ヒールアップ</li> <li>・腿上げ</li> <li>・股関節ストレッチ(前後)</li> <li>・サイド・ニーレイズ</li> </ul>                              | 室内でできる、トレーニング・ストレッチ、梅雨時期などで中々ランニングができない時など、オススメ。速さよりも丁寧に行う事でじんわりと汗もかける。 |
| ④ | 更年期でも痩せる！5分間だけの有酸素運動！【下腹・腰肉】<br>【40代、50代、60代の健康情報】      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・腕の上げ下げを伴うスクワット</li> <li>・腕・肩の運動</li> <li>・バンザイしながらの腿上げ</li> <li>・パンチング</li> <li>・立ちながらの腹斜筋トレーニング etc...</li> </ul>       | 初回は、それぞれの説明を聞いてから運動を行う中高年でも、出来る体幹維持を意識して取り組みやすい動画。                      |
| ⑤ | 【たった5分】ゆらゆら座って揺れるだけで腕もお腹も痩せるエクササイズ!!!<br>～今年の脂肪は今年のうちに～ | <ul style="list-style-type: none"> <li>・下半身を固定した状態</li> <li>・腕をひねりながら斜め上にパンチ</li> <li>・脇腹を意識してねじる</li> <li>・上半身をほぐす。</li> </ul>                                  | きついときは、無理せず休憩しながら続けること、そして頑張っている自分を褒めてモチベーションを維持してみる。                   |



# 自宅で出来る筋トレ

自宅での筋トレは、基礎代謝を向上させ、太りにくい体質を作ったり、姿勢を改善したり、健康増進に繋がるなど、様々な効果が期待できる。



|   | タイトル                                        | 内容                                                                                  | オススメコメント                                                                          |
|---|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| ① | 【筋トレ初心者】<br>全身自重キントレ<br>【家でできるきんとれ10分】      | 1.【腹筋】クランチ<br>2.【腹筋】メイソンツイスト<br>3.【体幹】プランク<br>4.【背中】スーパーマン<br>5.【背中】リバーズプランク etc... | 器具なし・自宅でできる初心者向けの全身筋トレ。<br>「ジムに通うのは面倒..」<br>「筋トレをしたことがないけど体を鍛えたい..」<br>という方にオススメ。 |
| ② | 【地獄の6分】<br>自宅で強烈に追い込む！<br>地獄の下半身トレーニング【脚トレ】 | 1.スクワット<br>2.ワイドスクワット<br>3.ナロースクワット<br>4.スロースクワット<br>5.6.スクワットランジ etc...            | 下半身を中心に鍛えることで、疲れにくくなり体幹を鍛えられる。<br>また、脂肪燃焼にもつながりダイエットにも効果あり。                       |
| ③ | 一緒に朝の筋トレ！  <br>1日のはじめに【7分間】                 | スクワット<br>プランク<br>プッシュアップ<br>ヒップブリッジ<br>片足立ちランジ<br>etc...                            | 朝の時間帯にオススメの筋トレ。全身の筋肉をまんべんなく使うことで、身体全体が目覚められる。朝活にもオススメ。                            |
| ④ | 毎日3分！<br>シニア向け筋トレ                           | 1.つま先あげ・かかとあげ<br>2.膝あげ腹筋強化<br>3.スクワット<br>4.ももあげ<br>5.壁腕立て伏せ                         | 自宅で過ごすことが増えている、高齢者の方に効果的な運動。<br>毎日3分、続けることが大切。                                    |
| ⑤ | 【こどもキントレ】<br>大人もこどもも筋トレして免疫力アップ！            | 1 スクワット<br>2 腕立て伏せ<br>3 反対の手足を伸ばす<br>4 プランク(足上げ)<br>5 クランチ etc...                   | 基本的に忠実に筋トレで、初めて筋トレに適している。<br>マットの上など、柔らかい所で行い腰など痛くなったら一旦やめて、体調を見ながら行うのがオススメ。      |