

Exercises you can do everyday
LET'S MOVE!

Stretch



Walking

毎日できる！
エクササイズ

腹囲が
気になる方
必見！



Training



慶應義塾大学スポーツ医学研究センター
Sports Medicine Research Center, Keio University

目次

CONTENTS

P.1 - 下半身ストレッチ

P.5 - 上半身ストレッチ

P.9 - 下半身トレーニング

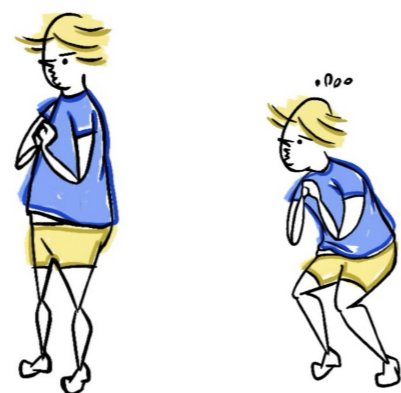
P.11 - 上半身トレーニング

P.13 - 体幹トレーニング

P.15 - バランストレーニング

P.17 - ウォーキング

P.18 - 本パンフレットに関するお問い合わせ



UPPER

P.5



上半身ストレッチ

胸/肩/二の腕/背中/首

P.11



上半身トレーニング

ブッシュアップ/サイドレイズ

P.17



ウォーキング

P.13



体幹トレーニング

クランチ/スタビリティ

P.15



バランストレーニング

ももあげ/片脚立ち/
バックランジ

STRETCH

P.1



下半身ストレッチ

太もも裏/太もも前/太もも内側/
ふくらはぎ/おしり/股関節

P.9



下半身トレーニング

スクワット/カーフレイズ/
ヒップリスト

LOWER

TRAINING

下半身ストレッチ

Lower Body Stretch

01

Back of thighs
太もも裏

⌚ 目安の回数
20秒を1-3セット
[4-7回/週]



Tip!

- ✓ つま先を正面に向けて、膝関節を伸ばします。
- ✓ 上半身を前に倒して、ももの裏の筋肉をゆっくりと伸ばして保持します。

YouTube



立ち位



座位



臥位

02

Calf
ふくらはぎ

⌚ 目安の回数
20秒を1-3セット
[4-7回/週]



Tip!

- ✓ 脚を前後に開いて立ちます。つま先を正面に向けて、膝関節を伸ばします
- ✓ 後ろの脚の踵が床から離れないように、ふくらはぎの筋肉をゆっくりと伸ばして保持します。

03

Butt
おしり

⌚ 目安の回数
20秒を1-3セット
[4-7回/週]



Tip!

- ✓ 椅子に座って、脚を組みます。
- ✓ 上の脚の膝関節を両手で抱えて胸に近づけます。
- ✓ 上半身は背筋を伸ばして、臀部の筋肉をゆっくりと伸ばして保持します。

Lower Body Stretch

下半身ストレッチ

下半身ストレッチ

Lower Body Stretch

04

Front of thighs
太もも前

⌚ 目安の回数
20秒を1-3セット
[4-7回/週]



Tip!

- ☑ 片脚で立って、片方の脚の足首を手で持ちます。
- ☑ 腰が反らないように注意しながら、ももの前の筋肉をゆっくりと伸ばして保持します。
- ☑ 壁や椅子などで支えながら実施してください。

05

Hip joint
股関節

⌚ 目安の回数
20秒を1-3セット
[4-7回/週]



Tip!

- ☑ 後ろ脚の踵を浮かして、脚を前後に開いて立ちます。前の脚の膝関節を曲げて、腰部をゆっくりと前に出します。
- ☑ 腰が反らないように、股関節の前の筋肉をゆっくりと伸ばして保持します。

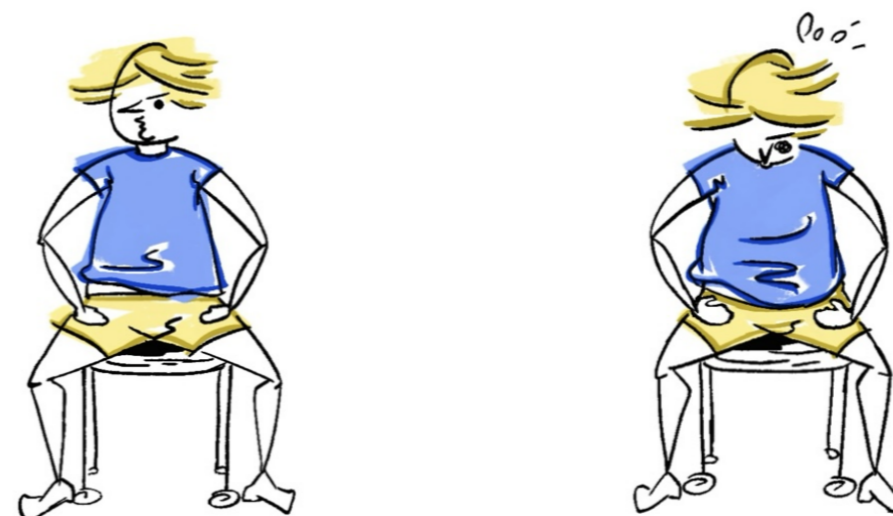
Lower Body Stretch

下半身ストレッチ

06

Inner thighs
太もも内側

⌚ 目安の回数
20秒を1-3セット
[4-7回/週]



Tip!

- ☑ 椅子に座って、脚を開きます。
- ☑ 膝の内側を両手で押さえます。
- ☑ 上半身をまっすぐに保ったまま前に傾します。ももの内側の筋肉をゆっくりと伸ばして保持します。

上半身ストレッチ

Upper Body Stretch

01

Chest
胸

⌚ 目安の回数
20秒を1-3セット
[4-7回/週]



Tip!

- ✓ 壁に前腕（肘から手首まで）をつけて立ちます。
- ✓ 体を回して、胸の筋肉をゆっくりと伸ばして保持します。

02

Shoulder
肩

⌚ 目安の回数
20秒を1-3セット
[4-7回/週]



Tip!

- ✓ 胸の前で腕を組みます。
- ✓ 腕を体に引き寄せて、肩の後ろの筋肉をゆっくりと伸ばして保持します。

03

Upper arm
二の腕

⌚ 目安の回数
20秒を1-3セット
[4-7回/週]



Tip!

- ✓ 頭の上で肘を一方の手で持ちます。
- ✓ もう一方の腕の肘関節をできるだけ曲げます。
- ✓ 肘を体の後ろに引っ張って、二の腕の筋肉をゆっくりと伸ばして保持します。

Upper Body Stretch

上半身ストレッチ

上半身ストレッチ

Upper Body Stretch

04

Back1
背中1



⌚ 目安の回数
20秒を1-3セット
[4-7回/週]



Tip!

- ☑ 椅子に座って、片方の腕の手首をもう一方の手で持ちます。
- ☑ 上半身を丸めるようにして、横に倒します。
- ☑ 背中を丸めて、おへそをのぞき込むようにして、背中をゆっくりと伸ばして保持します。

Upper Body Stretch

上半身ストレッチ

05

Back2
背中2



⌚ 目安の回数
20秒を1-3セット
[4-7回/週]

Tip!

- ☑ 椅子に座って、両手を組んで前に伸ばします。
- ☑ 背中を丸めて、おへそをのぞき込むようにして、背中をゆっくりと伸ばして保持します。

06

Shoulder / Neck
肩・首



⌚ 目安の回数
20秒を1-3セット
[4-7回/週]

Tip!

- ☑ 背筋を伸ばして椅子に座ります。
- ☑ 首を斜め前に倒します。
- ☑ 頸の後ろの筋肉をゆっくりと伸ばして保持します。

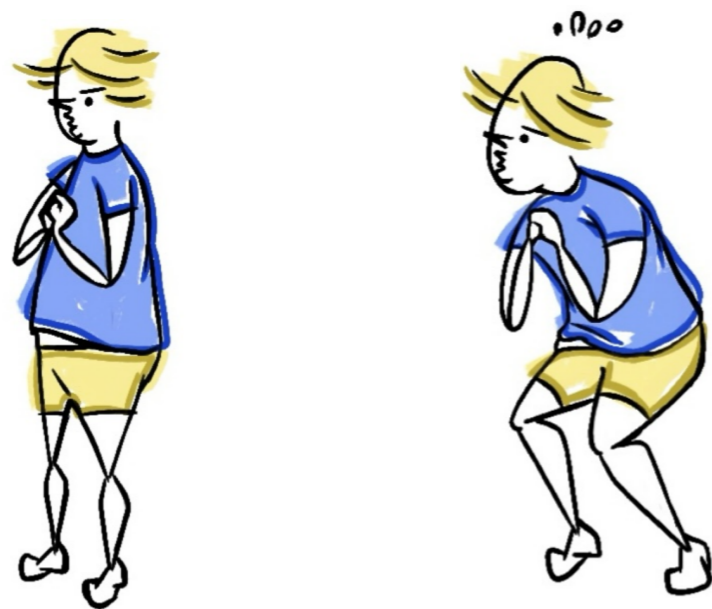
下半身トレーニング

Lower Body Training

01

Squat
スクワット

🕒 目安の回数
10-15回を1-3セット
[2-3回/週]



Tip!

- ✓ 足を肩幅程度に開いて立ちます。
- ✓ 息を吸いながら、ゆっくりと腰を落としていきます。
- ✓ 太ももが床と平行になるまで腰を落としたら、息を吐きながらゆっくりと立ち上がります。

YouTube



Lower Body Training

下半身トレーニング

02

Calf raises
カーフレイズ

🕒 目安の回数
20-30回を3-5セット
[2-3回/週]



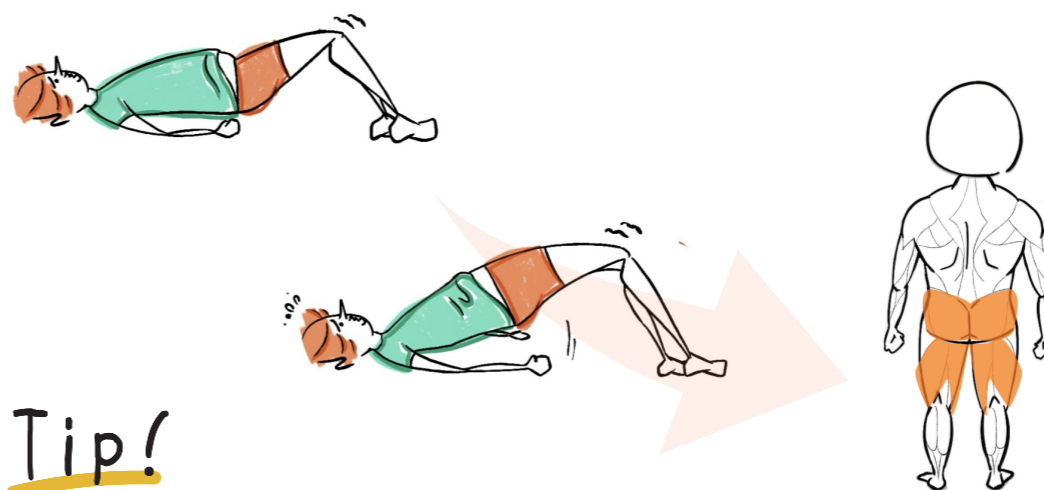
Tip!

- ✓ 脚は肩幅程度に開いて立ちます。
- ✓ 体をまっすぐに保ったまま真上に向かって踵を上げます。
- ✓ つま先立ちになったら、一度停止します。停止した後、ゆっくりと踵を下ろしていきます。

03

Hip lift
ヒップリフト

🕒 目安の回数
10-15回を1-3セット
[2-3回/週]



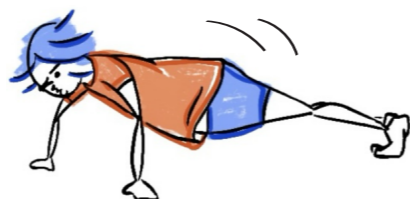
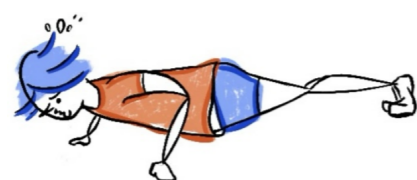
Tip!

- ✓ 仰向けに寝ます。
- ✓ 腰を反らないように注意しながら、お尻を肩から膝までが一直線になるようにゆっくり持ち上げて降ろします。

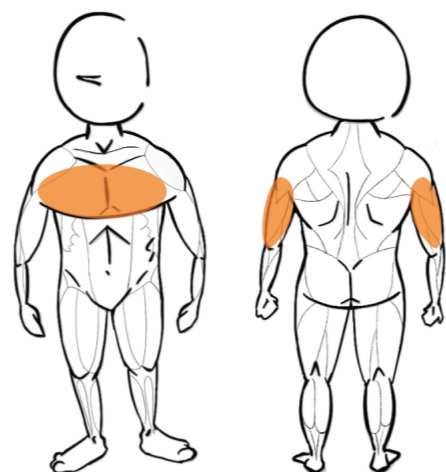
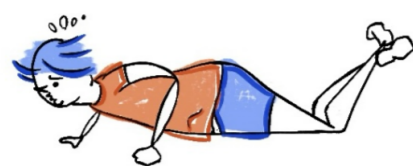
01

Push-ups
プッシュアップ

⌚ 目安の回数
10-15回を
1-3セット
[2-3回/週]



Knee Push-ups
膝つきプッシュアップ



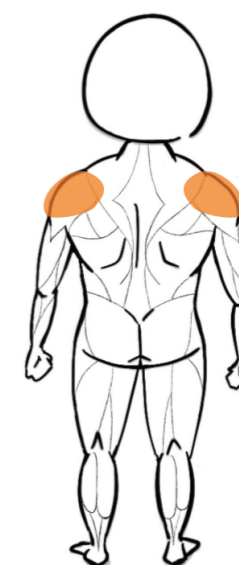
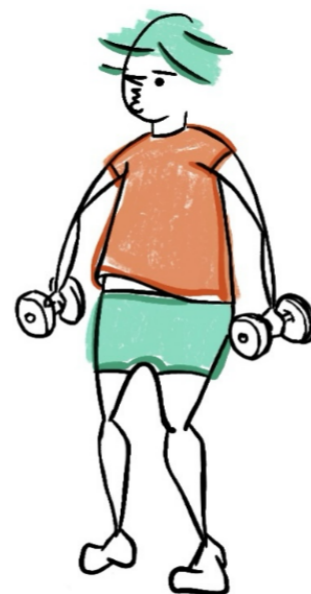
Tip!

- ☑ 足を軽く開き、体をまっすぐに保ちます。
- ☑ 肘を曲げて、上体を倒します。
- ☑ 壁または床に胸を近づけて、ゆっくりと元に戻していきます。

02

Side raise
サイドレイズ

⌚ 目安の回数
10-15回を 3-5セット
[2-3回/週]



Tip!

- ☑ 肘を軽く曲げたまま、腕をゆっくりと真横に持ち上げます。
- ☑ 肩と同じくらいの高さまで腕を持ち上げたら、停止した後、ゆっくりと腕を下ろしていきます。
- ☑ より負荷を上げたい方は水の入ったペットボトルを持って実施してください。

01

Crunch
クランチ

🕒 目安の回数
10-15回を3-5セット
[2-3回/週]



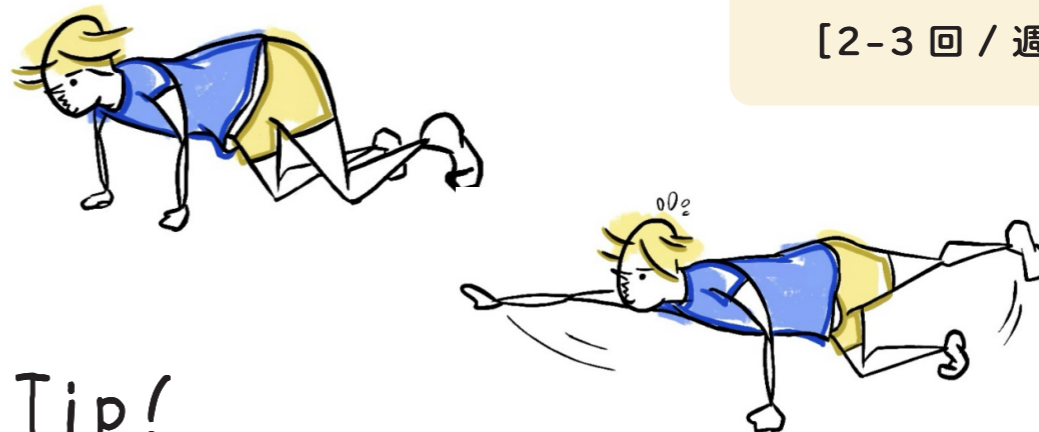
Tip!

- ✓ 仰向けになり、膝を90度に曲げます。
- ✓ 両手をももの上に乗せて、おへそをのぞき込みながら上半身を起こします。
- ✓ 両手が膝の上にくるまで上半身を起こしたら、ゆっくりと元に戻します。

02

Stability Ex.1
スタビリティ Ex.1

🕒 目安の回数
20-30回を
3-5セット
[2-3回/週]



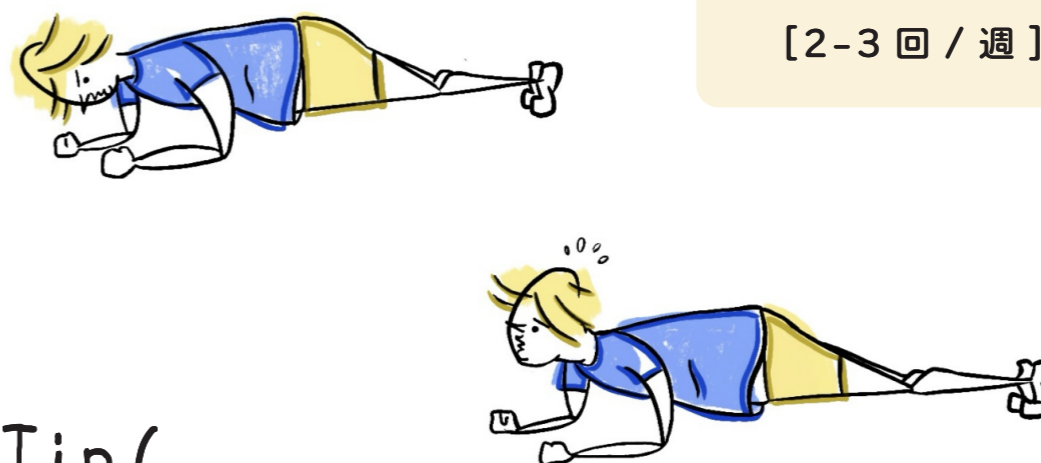
Tip!

- ✓ 四つ這いになり、上半身をまっすぐに保ったまま、対角線の腕と脚を伸ばします。
- ✓ 伸ばした腕と上半身と伸ばした脚が一直線になるまで上げます、その後ゆっくりと元に戻して、もう一方の腕と脚を伸ばして交互に行います。

03

Stability Ex.2
スタビリティ Ex.2

🕒 目安の回数
20-30回を
3-5セット
[2-3回/週]



Tip!

- ✓ 肘を肩の真下に置き、つま先または膝を床につきます。
- ✓ 体をまっすぐに保ったまま、腰を上げて保持します。
- ✓ この際に、お腹に力を入れて腰が反らないように注意します。

01

Thigh lift
もも上げ

① 目安の回数
10回 (1-5秒) を
2-3セット
[4-7回 / 週]



Tip!

- ✓ 壁や椅子に手をつけて、背筋を伸ばして立ちます。
- ✓ ももを上げて片脚立ちをします。できる範囲で片脚立ちの時間を長くしてください。



02

Standing on one leg
片脚立ち

① 目安の回数
-120秒を 1-3セット
[4-7回 / 週]



Tip!

- ✓ 肘壁や椅子に手をつけて、背筋を伸ばして立ちます。
- ✓ 左右交互にももを上げて、片脚立ちをします。
- ✓ できる範囲で片脚立ちの時間を長くしてください。



03

Back lunge
バックランジ

① 目安の回数
5-10回を 1-3セット
[2-3回 / 週]

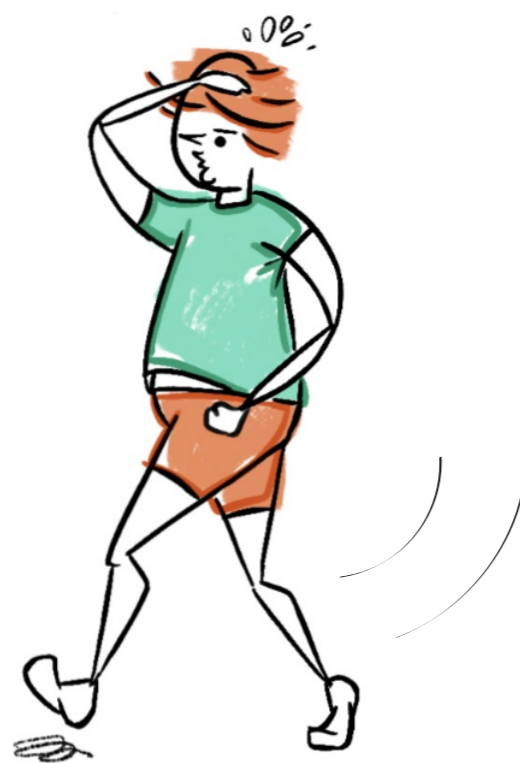


Tip!

- ✓ 壁や椅子に手をつけて、実施します。
- ✓ 片脚立ちでバランスを取りながら、もう一方の脚を後ろについて、腰を落とします。
- ✓ 両膝を90度程度になるまで曲げたら、立ち上がって片脚立ちの姿勢に戻ります。

Walking

ウォーキング



Tip!

- ✓ 顎を軽く引き、まっすぐ前を向きます。肩の力は抜いてリラックスしましょう。
- ✓ 肘を軽く曲げて、前後に大きく振ります。腰を回して一直線上を歩くように意識すると歩幅が大きくなります。
- ✓ 踵から着地し、足裏全体に体重をかけていき、つま先から抜けるように移動します。
- ✓ 慣れてきたら、歩幅を大きくし、実施時間を伸ばしていきましょう。

YouTube



本パンフレットに関するお問い合わせ

慶應義塾大学

スポーツ医学研究センター・大学院健康マネジメント研究科

小熊祐子・平田昂大・鳥谷匠

(動画制作) 小熊祐子・平田昂大・伊藤智也・菊池可南子・鳥谷匠

(動画制作協力) 株式会社炬燵

〒223-8521

神奈川県横浜市港北区日吉 4-1-1

慶應義塾大学スポーツ医学研究センター

e-mail: smrc-info-group@keio.jp

2026年3月初版発行

本パンフレットは慶應義塾学事振興資金の補助を受けて行った研究成果の一部です。

※ 本パンフレットは、運動の効果や安全性を保証するものではありません。

ご自身の体調に応じてご利用ください。利用上の不都合や発生した有害事象に関する責任は負いかねますので、ご了承ください。

本冊子の内容は個人利用に限ります。無断転載・配布・商用利用は禁止です。

Exercises you can do everyday
LET'S MOVE!

運動は無理のない範囲で行い、
体調が優れない時は
中止して下さい。

ホームページは
こちら



TEL : 045-566-1090

URL : <https://sports.hc.keio.ac.jp>