

TOON サーキットトレーニングの実際

1番（準備体操）と6番（整理体操）※歌詞は1番から6番まで共通です

- TOON体操 あなたの体操 体操 TOON体操 手軽に できるよ できるよ ①
 TOON体操 みんなの体操 体操 TOON体操 だれでも できるよ できるよ ②
 やろう やろう サーキット ファイト ファイト サーキット ③
 楽しく 笑って 無理なく 続けて あなたも わたしも 元気だね ④



①アキレス腱伸ばし ②屈伸運動 ③肩回し ④深呼吸

全般的な注意点

- ・「ややきつい」程度の負荷で
- ・無理をしない

筋トレの注意点

- ・筋トレ中は息を止めない
- ・痛みが出たら中止する
- ・無理のない負荷設定を

2番～5番（筋トレと有酸素運動）※有酸素運動は2～5番まで共通です

- TOON体操 あなたの体操 体操
 TOON体操 手軽に できるよ できるよ
 TOON体操 みんなの体操 体操
 TOON体操 だれでも できるよ できるよ
 やろう やろう サーキット
 ファイト ファイト サーキット
 楽しく 笑って 無理なく 続けて
 あなたも わたしも 元気だね

筋トレ（初級、中級、上級のいずれか）
 ※1、2、3、4のリズムで上げて（or 下げて）、
 1、2、3、4のリズムで下ろし（or 上げ）ます。

- 有酸素運動① Tの文字を作って足踏み
- 有酸素運動② Oの文字を作って足踏み
- 有酸素運動③手を振りながら（Nをイメージ）足踏み
- 有酸素運動④ T→O→Nと腕を変えながら足踏み



有酸素運動① 有酸素運動② 有酸素運動③ 有酸素運動④

筋力トレーニングの実際

	2番：下半身の筋トレ	3番：お腹の筋トレ	4番：胸と二の腕の筋トレ	5番：背中筋の筋トレ
初級	<p>肩幅より広めに足を開き、背筋を伸ばして椅子に座る立つを繰り返す。</p>	<p>浅めに腰掛けて背筋を伸ばした状態からお腹を丸め込む、伸ばすを繰り返す。</p>	<p>どちらか (座位)：胸の前で合わせた両手を押し合いながら肘を伸ばす曲げるを繰り返す。</p>	<p>背中を丸めて腕を下ろした状態から背筋と腕が一直線になるように伸ばす。</p>
中級	<p>肩幅より広めに足を開き、背筋を伸ばしてしゃがむ、立つを繰り返す。しゃがんだ際に膝が前に出過ぎないように注意。</p>	<p>指先が膝に触れる程度まで上体を起こす。首に力を入れないように注意。</p>	<p>膝を床につけた状態で腕立て伏せを行う。肩幅の1.5倍くらいに手をつけて、無理のない範囲で胸が床に着く手前まで下ろす。</p>	<p>背中に手を添えて、上半身だけを可能な範囲で床から上げ、その後下ろす。腰の反り過ぎに注意。</p>
上級	<p>片足を前方に出し、その足に体重をかけながらしゃがむ。その際、膝が前に出過ぎないように注意。左右交互に行う。</p>	<p>胸の前でクロスした腕の肘が太ももに付くくらいまで上体を起こす。首には力を入れない。</p>	<p>つま先をつけた状態で腕立て伏せを行う。肩幅の1.5倍くらいに手をつけて、無理のない範囲で胸が床に着く手前まで下ろす。</p>	<p>腕と脚を可能な範囲で床から上げ、その後下ろす。腰の反り過ぎに注意。</p>