



ダンベル体操＊12ポーズ

実施の
ポイント

手首

やや内側に巻き込むようにします。
反らしたりグラグラ動かしたり
しないようにします。



姿勢

お腹と背中に力を入れて、
膝を軽く曲げ、前傾姿勢を作ります。

動作中は息を止めずにゆっくりと行いましょう
スローモーションのように
「ゆっくり・じっくり・止めないで」動かしましょう

各体操の回数は10～15回

肘

ダンベルを上げるときも
下げるときもゆっくり動かします。
肘を伸ばすときは、伸びきる手前で
動きを繰り返します。

握り方

力をこめて、しっかりと
ダンベルを握り締めます。

足

足を肩幅に開き、
床をしっかりと
踏み締めます。

ダンベル体操実施の注意点

- ダンベル体操を行う前に軽く体をほぐしてから行いましょう！
- 頑張りすぎると長続きしないので、
回数を徐々に増やしていくようにしましょう！
- 体調が優れない時は中止しましょう！

※整形外科に通院中の方は、主治医の先生に相談してから行いましょう



ストレッチタイム

ダンベルを一旦置いて、
深呼吸や疲れた部分を
ストレッチしましょう。



⑤ 観音開き・閉じ

- 1 上体を頭一つ分前に傾けます。
- 2 ひざは軽く曲げます。
- 3 ダンベルを数字の「11」の形になるように
平行にそろえて、胸の前に構えます。
- 4 胸を広げる感じで両腕を左右に
ゆっくりと開いたり閉じたりします。

ポイント

- 肘の角度を動かさず、
手首の形を変えないように気付けます。
- 肩甲骨を背骨に寄せていくような
感じで行うと良いですよ。



ストレッチタイム

⑥ 羽ばたき閉じ

- 1 上体を頭一つ分前に傾けます。
- 2 ひざは軽く曲げます。
- 3 ダンベルをひざの辺りに、
カタカナの「ハ」の形になるように構えます。
- 4 羽ばたくように両腕をゆっくりと開き、
続けてゆっくり戻します。

ポイント

- 腕を下ろすときは腰と背中にぐっと力を入れ、
ゆっくりと下ろしていきます。



ストレッチタイム

⑦ 両手巻き上げ・下げ

- 1 背筋を真っすぐ伸ばして立ちます。
- 2 体の両側に腕を下ろした状態で構えます。
- 3 体の線に沿うようにして、
脇の下位置までゆっくり
ダンベルを引き上げ、
続けてゆっくり押し下ろします。

ポイント

- ダンベルを引き上げるときは、
手首を内側に巻き込んだまま、
肘を横に張り出すようにします。



ストレッチタイム

⑧ 片手巻き上げ・下げ

- 1 足を肩幅よりやや広く開きます。
- 2 上体を前に傾け、ひざを曲げて腰を落とします。
- 3 ダンベルを持っていない方の手を
ひざに置いて上体を支えます。
- 4 ダンベルを持っている方の手は、
手のひらを上にして手首を起こします。
- 5 肘を動かさずに固定し、
腕をゆっくりと巻き上げます。

ポイント

- 腕を巻き上げるときは、肘の位置を変えないようにします。
- 手首を外側に反らないように注意します。



⑨ 片手引き上げ・下げ

- 1 足を肩幅よりやや広く開きます。
- 2 上体を前に傾け、ひざを曲げて腰を落とします。
- 3 ダンベルを持っていない方の手を
ひざに置いて上体を支えます。
- 4 肘をなるべく高くまで上げるようにしながら、
横腹を十分に伸ばすようにダンベルを
持ち上げていきます。

ポイント

- 天井を見るように体を回転させましょう。
- ダンベルは常に床と平行を保ちます。



⑩ 片手後方振り上げ・下げ

- 1 足を肩幅よりやや広く開きます。
- 2 上体を前に傾け、ひざを曲げて腰を落とします。
- 3 ダンベルを持っていない方の手を
ひざに置いて上体を支えます。
- 4 ダンベルを持った方の手を
前方に突き出します。
- 5 ゆっくりと後ろに振り上げ、
手首を上に戻し、ゆっくりと戻します。

ポイント

- 「バトンを渡す、そして受け取る」
ような感じで行うと良いですよ。



⑪ 両手前方振り上げ・下げ

- 1 1本のダンベルを両手で握ります。
- 2 背筋を伸ばし、軽くひざを曲げて
上体を頭一つ分前に傾けます。
- 3 両腕を真っすぐに伸ばしたまま、
ダンベルをゆっくりと頭の上まで振り上げ、
ゆっくりと下ろします。

ポイント

- ダンベルが体から最も遠い所を
通るような感じで、肘を伸ばして行います。



① 押し上げ・下げ

- 1 ひざを軽く曲げ、ダンベルを肩の位置に構えます。
- 2 片方の肘をゆっくり伸ばして腕を押し上げます。
肩を押し上げるようなつもりで伸ばすと
良いですよ。
- 3 上げた腕を力を込めてゆっくり下ろしながら、
もう一方の腕を押し上げます。

ポイント

- 腕を伸ばすとき、肘を伸ばしきらないようにします。



③ 足の屈伸

- 1 ダンベルを体の両側に構えます。
- 2 背筋を伸ばし、上体を頭一つ分前に傾けます。
- 3 そのまますに座るような気持ちで
ひざを曲げて腰を落とします。
- 4 動きを止めずにゆっくりと
立ち上がります。

ポイント

- かかとに体重をかけます。
- ひざを伸ばし切らないで、中腰で動き続けます。



ストレッチタイム

② 引き上げ・下げ

- 1 背筋と首を真っすぐ伸ばしたまま、
上体を頭一つ分前に傾けます。
- 2 ひざは軽く曲げます。
- 3 肘を張るようにして、ダンベルを胸の方へ
引き付けます。
- 4 水が入ったバケツを持ち上げるつもりで。
動きを止めないようにそのまま押し上げます。

ポイント

- 自転車の空気入れを押すような要領で行うと良いですよ。
- 下げるときも力を抜かずゆっくりと押し下ろすように行います。



④ お腹ひねり

- 1 上体を頭一つ分前に傾けます。
- 2 ひざは軽く曲げます。
- 3 体幹部分のみをひねるように行います。
はすみは付けずに
ゆっくりと左右に振ります。

ポイント

- おへその前をダンベルが通過するよう意識します。
- 顔とひざを正面に残し、お腹まわりだけひねります。



⑫ 頭後方両腕曲げ・伸ばし

- 1 1本のダンベルを両手で握ります。
- 2 背筋を真っすぐ伸ばして立ちます。
- 3 ダンベルが背中に触れるように肘を曲げます。
- 4 ダンベルをゆっくりと頭上に押し上げます。
腕を伸ばし切ったら、ゆっくりと元に戻します。

ポイント

- 腕を伸ばすときは、肩で背伸びするような
感じで行うと良いですよ。
- 伸びたときに腕や肘が耳よりも
前に出ないように行いましょう。

