

# ドリームキッズホームプログラム【10～15分程度】

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
DS	A.おしりキック	DS	B.ハイキック	DS	C.四股	DS	D.股関節スイング	DS	E.上半身ひねり	DS	F.ネコ運動
SS	①大腿四頭筋	SS	⑦大胸筋・上腕二頭筋	SS	①大腿四頭筋	SS	⑦大胸筋・上腕二頭筋	SS	①大腿四頭筋	SS	⑦大胸筋・上腕二頭筋
	②腸腰筋		⑧広背筋		②腸腰筋		⑬広背筋強調ver.		②腸腰筋		⑧広背筋
	③ハムストリングA		⑨上腕三頭筋		⑪ハムストリングB		⑨上腕三頭筋		⑯、⑰股内転筋		⑨上腕三頭筋
	④、⑤ふくらはぎ		⑩三角筋		④、⑤ふくらはぎ		⑩三角筋				⑩三角筋
	⑥臀筋A				⑫臀筋B		⑭、⑮前腕				
Tr	なし	Tr	プランク	Tr	四つん這い対角背筋	Tr	サイドプランク	Tr	なし	Tr	立って体幹ツイスト

DS=ダイナミックストレッチ SS=スタティックストレッチ Tr=トレーニング

## 【このプログラムを行う時の注意】

ダイナミックストレッチ ⇒ 体幹トレーニング ⇒ スタティックストレッチの順序で行おう！

# 《月曜日》

## ダイナミックストレッチ



交互に両足のけり上げ  
(後ろへ)  
30回

## 体幹トレーニング

なし

## スタティックストレッチ 各20秒x3〜 ※「かたいなあ」と思うところはたくさんやろう！

### ①大腿四頭筋



腰は反らせない！



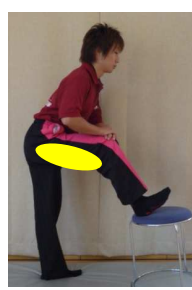
### ②腸腰筋



腰は反らせない！



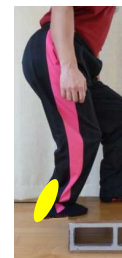
### ③ハムストリングA



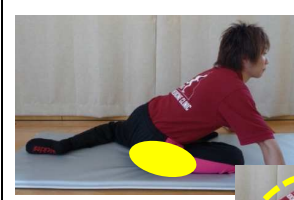
腰を丸めない！



### ④ふくらはぎ、⑤ふくらはぎ ヒザを伸ばして ヒザを軽く曲げて



### ⑥おしりA



腰は丸めない！



# 《火曜日》

## ダイナミックストレッチ



交互に両足の振り上げ  
(前へ)  
20回(片足10回)

※できるだけ高く！  
できれば肩の高さまで

## 体幹トレーニング

プランク 30〜60秒 x3



腰を持ち上げたり、そらせたりしない



## スタティックストレッチ 各20秒x3〜 ※「かたいなあ」と思うところはたくさんやろう！

### ⑦大胸筋、上腕二頭筋



肩を前に突き出さない！



### ⑧広背筋

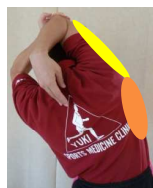


両手はしっかり固定！

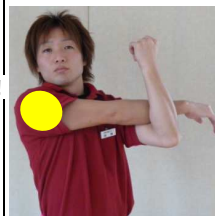
### ⑨上腕三頭筋



ひねれば背中も！



### ⑩三角筋



体を回さない！

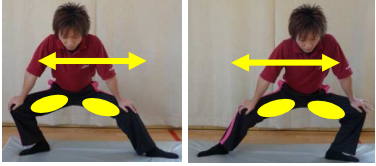


# 《水曜日》

## ダイナミックストレッチ

シコの姿勢で左右へ  
20回

※ヒザはできるだけ開いて、腰を低く！



## 体幹トレーニング

対角の手足上げ 各10~20回 x 2ずつ

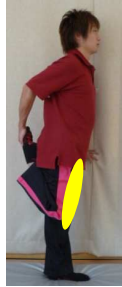


反らせ過ぎない！

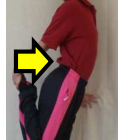


スタティックストレッチ 各20秒x3~ ※「かたいいなあ」と思うところはたくさんやろう！

### ①大腿四頭筋



腰は反らせない！



### ②腸腰筋



腰は反らせない！



### ③ハムストリングB



股関節を深く曲げる！

### ④ふくらはぎ、⑤ふくらはぎ



ヒザを伸ばして ヒザを軽く曲げて

### ⑥おしりB



# 《木曜日》

## ダイナミックストレッチ

片足の前後スイング  
体全体を使って 左右各10回



片足の左右スイング  
体全体を使って 左右各10回



## 体幹トレーニング

サイドプランク 左右各30~60秒x2ずつ



体をよじらない！

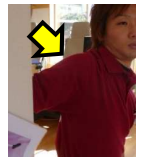


スタティックストレッチ 各20秒x3~ ※「かたいいなあ」と思うところはたくさんやろう！

### ⑦大胸筋、上腕二頭筋



肩を前に突き出さない！



### ⑧広背筋 片側強調バージョン



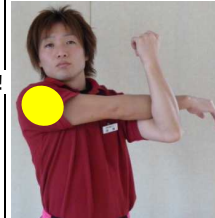
### ⑨上腕三頭筋



ひねれば背中も！



### ⑩三角筋



体を回さない！



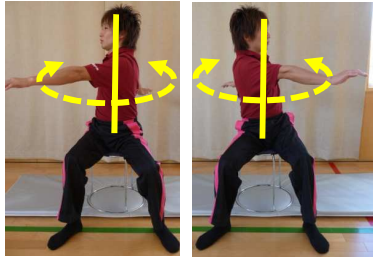
### ⑪、⑫前腕 肘をしっかり伸ばして！



# 《金曜日》

## ダイナミックストレッチ

上半身ひねり 30回



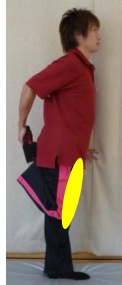
←腕だけを回さないように！  
軸をまっすぐに保って！

## 体幹トレーニング

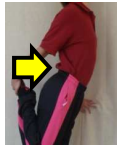
なし

## スタティックストレッチ 各20秒x3〜 ※「かたいなあ」と思うところはたくさんやろう！

### ①大腿四頭筋



腰は反らせない！



### ②腸腰筋

脚の付け根を前に！  
腰は反らせない！



### ⑥股内転筋A

手でしっかりヒザを後ろに押す！



### ⑦股内転筋B

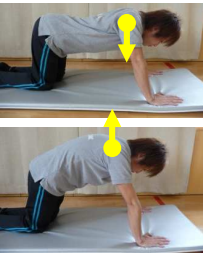
※横に倒せば  
わき腹も伸びるぞ！



# 《土曜日》

## ダイナミックストレッチ

ネコ運動 20回



肩甲骨を上下に動かす  
※できるだけ大きく

注)肘は曲げない

## 体幹トレーニング

立って体幹ツイスト 左右各20回x2ずつ  
立ってる脚はしっかり伸ばして！



## スタティックストレッチ 各20秒x3〜 ※「かたいなあ」と思うところはたくさんやろう！

### ⑦大胸筋、上腕二頭筋

※肘は肩の高さで！



肩を前に突き出さない！

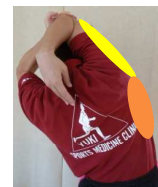


### ⑧広背筋



### ⑨上腕三頭筋

横にたおせば  
背中も伸ばせる！



### ⑩三角筋

体を回さない！

