

子重スクワット

運動量目安 5 回～



ヒップアップ&美脚 ✨



1 抱っこし、膝を
少し曲げて立つ

肩幅より広めに構えて立ち、両
膝を少し曲げて構えます。

2 膝を曲げて
お尻を下げ上げ

お尻を後ろに突き出すような姿
勢を保ち、膝を曲げながらゆっ
くり腰を下ろします。15～
20cm程度下ろしたら、元の位
置まで上げます。

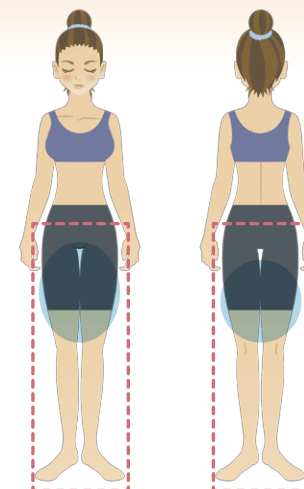


✕ 膝をつま先より前に出さない
✕ 猫背にならない



- 足幅を大きくすると効果大
- 両足のつま先を外に向けると内ももにも効く

✦ TARGET ✦



ターゲット部位

○ 下半身

ターゲット筋肉

○ 大殿筋

○ ハムストリングス

○ 大腿四頭筋

子重サイドリフト

運動量目安 各サイド 5 回～

1 腕にしがみ つかせて立つ

足を肩幅より少し広めに構えて立ち、肘より上の所にしっかりと両手でしがみつかせます。この時、足を上げてぶら下がらないようにさせましょう。



2 脇腹を伸ばすように 子どもを引き上げる

お腹に力を入れて子ども側の脇腹を伸ばしていきます。子どもの足が少し浮く程度まで引き上げたらゆっくり下ろします。



腰のくびれ&ヒップアップ



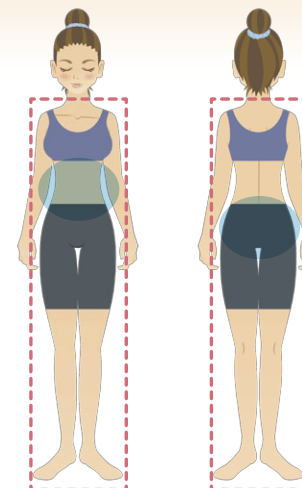
腕が高くてつかめないときは体側を曲げて高さを調整する



高く上げすぎない
腕の力で引き上げない



✦ TARGET ✦



ターゲット部位

- 体幹
- 下半身

ターゲット筋肉

- 腹斜筋
- 中殿筋

子重ツイスト



二の腕引き締め & 腰のくびれ

運動量目安 4回 (往復2回) ~

1 脚を開いて座り、 子どもの脇を抱える

大きく脚を開いて背筋を伸ばして
座り外側に子どもを立たせ、脇を抱
えます。



2 持ち上げながら 体をひねる

お腹と腕に力を入れて子どもを持ち
上げ、体をひねりながら反対側へ運
びます。



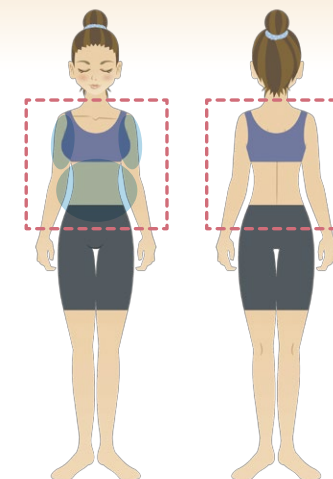
- 子どもにはジャンプさせ
ない
- ゆっくりひねると効果大
- つらい場合は脚を閉じて
行う

3 反対側におろす

反対側まで運び終わったら
ゆっくりおろします。



✦ TARGET ✦



ターゲット部位

- 腕・肩
- 体幹

ターゲット筋肉

- 上腕二頭筋
- 腹斜筋

子重 V 字腹筋



ポッコリお腹解消 ✨

運動量目安 5秒静止×2回～

1 抱えて座る

子どもを腰と胸の間あたりで抱えて、足を伸ばして座ります。



2 V字を作り静止

足をあげ、上体を少し倒して、V字バランスをイメージして5秒静止します。この時、膝や腰を曲げずに、脚と上体をそれぞれまっすぐに保ちます。



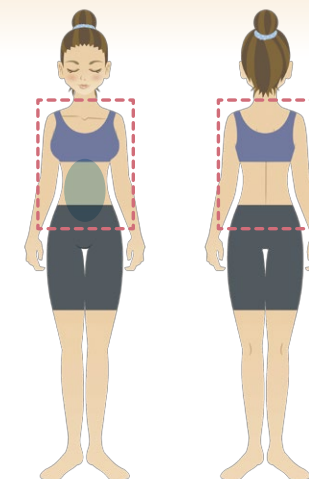
POINT

背中丸めず、
脚と上体をまっすぐに。



- 子どもは胸の方に抱えると効果大
- 背中を床に近づけて静止すると効果大

✦ TARGET ✦



ターゲット部位

○ 体幹

ターゲット筋肉

○ 腹直筋

子重ヒップリフト



運動量目安 5 回～

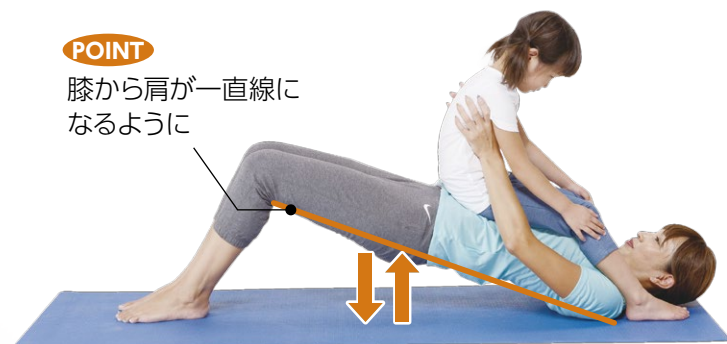


1 仰向けになり、お腹に子どもが座る

仰向けの状態で膝を90度に曲げて寝ます。お腹の上に子どもを座らせ、両脚は伸ばしてママの肩にのせます。両手で子どもの両脇を持って支え安定させます。

POINT

膝から肩が一直線になるように



2 お尻を上げ下げ

膝から肩が一直線になるまでお尻を持ち上げ、その後ゆっくり下ろします。

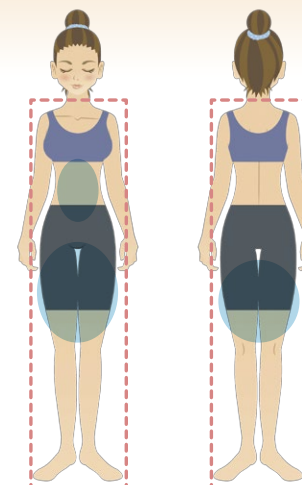
美脚 & ヒップアップ & ポッコリお腹解消 ✨



- お尻を引き締めながら腰を持ち上げる
- 足の置く位置を変えると お尻・太もも裏への効果大



✦ TARGET ✦



ターゲット部位

- 下半身
- 体幹

ターゲット筋肉

- ハムストリングス
- 大殿筋
- 腹直筋

子重プッシュアップ



バストアップ & 二の腕引き締め

運動量目安 5 回～

1 仰向けになり、 胸に子どもが座る

仰向けの状態で子どもを胸の上に座らせ、子どもの両脇を手で持ちます。



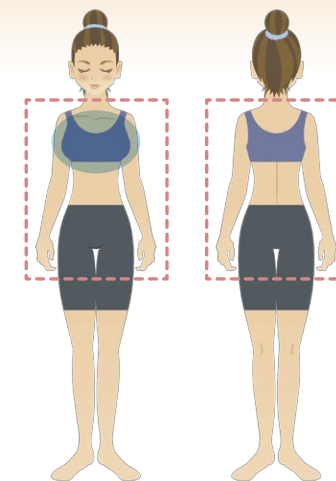
2 肘を伸ばして持ち上げる

背中が床についたまま肘を伸ばしきる位置まで持ち上げます。次に肘が床につくまで降ろします。



ゆっくり下げると
効果大

✦ TARGET ✦



ターゲット部位

- 腕・肩
- 体幹

ターゲット筋肉

- 大胸筋
- 上腕二頭筋
- 上腕三頭筋

子重スタビライゼーション

運動量目安 10 秒静止～



1 顔の前に手を置きうつ伏せになり、背中にのせる

肘を曲げて顔の前に手を置いた状態でうつ伏せになります。両肘が一直線になるように脇を開き、子どもを背中にうつぶせで寝かせてのせます。



2 胸を床から離して静止

顔から胸を床から持ち上げ上体を一直線に保ちながら腕で体を支え10秒間静止します。この時、お腹は床につけたままで良いです。



二の腕引き締め

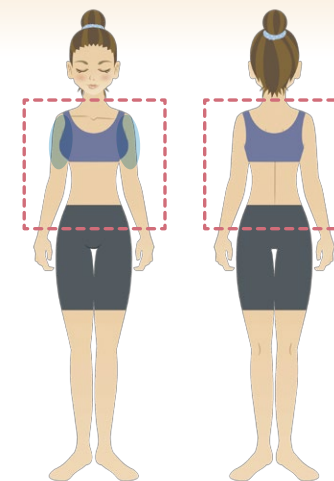


- 上体をそりすぎない
- 両手を顔より前に出すと効果大



POINT
手を顔よりも前へ

✦ TARGET ✦



ターゲット部位

○ 腕・肩

ターゲット筋肉

○ 上腕二頭筋

NG!
✕ 脇を閉めない



子重サイドスクワット



美脚 ✨

運動量目安 各脚 3 回～

1 抱っこし、脚を大きく開いて構える

抱っこしながら、片脚を横に大きく開き、開いた側の膝を少し曲げ、足先はやや外向きにして構えます。



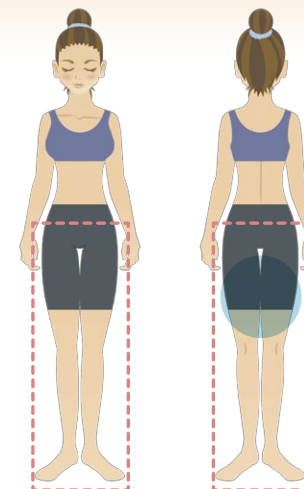
2 開いた脚の膝を曲げながら下げ上げ

開いた側の膝を曲げながらゆっくり腰を下ろし、次に膝を伸ばしながら上げる。この時、もう一方の脚の膝も少し曲げ伸ばしします。



- ✕ 開いた足先を内側にしない
- ✕ 曲げた膝が外側に出すぎない

✦ TARGET ✦



ターゲット部位

○ 下半身

ターゲット筋肉

○ 大腿四頭筋



- 脚はバランスの取れる範囲で開く
- 歩幅を広く、深く行くと効果大

子重ハイハイ



美しいボディーライン ✨

運動量目安 (4歩前進、4歩後進)
×2往復～

1 四つん這いの姿勢で
背中にのせる

両手両膝をついて四つん這いの姿勢になり、子どもを背中にのせます。子どもは胸をママの背中につけてしがみつかせましょう。



2 大股で4歩前進する

右腕と右膝をできるだけ大きく前に出し、次に左腕と左膝を同様にだし前進します。



3 大股で4歩後進する

同様に左腕と左膝、右腕と右膝を大きく後ろに下げ後進します。



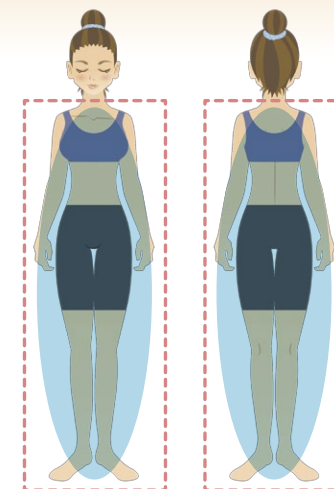
POINT

肘はピンと伸ばす



一歩を大きくすると
効果大

✦ TARGET ✦



ターゲット部位

○ 全身

ターゲット筋肉

○ 全身の筋

A コース

YouTube

子重トレーニング

検索

で動作確認可能

A-1



子重かかと上げ

目安 5回～

A-2



子重フロントスクワット

目安 各脚3回～

A-3



子重ジャンプツイスト

目安 4回 (往復2回) ～

A-4



子重アップ

目安 10回～

A-7



子重リフトアップ

目安 5回～

A-5



子重レッグレイズ

目安 各脚5秒静止
×2回～

A-9



子重ハイハイ

目安 (4歩前進、4歩後進)
×2往復～

A-8



子重ヒップウォーク

目安 (4歩前進、4歩後進)
×2往復～

A-6



子重腹筋

目安 5回～

B コース

YouTube

子重トレーニング

検索

で動作確認可能

B-1



子重スクワット

目安 5回～

B-2



子重サイドリフト

目安 各サイド5回～

B-3



子重ツイスト

目安 4回 (往復2回) ～

B-4



子重 V 字腹筋

目安 5秒静止×2回～

B-7



子重スタビライゼーション

目安 10秒静止～

B-5



子重ヒップリフト

目安 5回～

B-9



子重ハイハイ

目安 (4歩前進、4歩後進)
×2往復～

B-8



子重サイドスクワット

目安 各脚 3回～

B-6



子重プッシュアップ

目安 5回～