

大学教授おすすめ!!

ママのシェイプアップと
親子スキンシップのための
こ じゅう
子重トレーニング



Kids weight exercise

produced by Dr.Kasuga & Dr.Hayashi at Gifu University

子重トレーニングとは？

特別な器具を使うことなく自分の体重を利用して鍛えられる自重トレーニングの概念を応用し、小さな子どもの体重を負荷にして筋トレを行うことができるように開発したのが子重(子どもの重さ)トレーニングです。無理に回数や時間を増やさなくても、我が子の成長(体重増)が自然とトレーニング負荷の増量に繋がり、効果的です。小さな我が子を抱きかかえながらお母さん自身のシェイプアップやボディメイクに役立てるとともに、親子のスキンシップを充実させ、母子の心理的安定を保ちます。自身の身体のケアと親子の心の絆のため、ぜひ取り組んでみて下さい。

■実施の目安

頻 度 週2回実施(A&Bコース1日ずつ)
強 度 各運動量目安に沿って(強弱は自身で調整)
時 間 10分程度／1コース(9種目)
子の対象 満3歳～満6歳

■実施上の注意点

- ヨガマットなどを敷き、安全に配慮
- お子さんをしっかりと抱える
- 正しい姿勢で行う
- できるだけ親子で会話をしながら実施
- 決して無理はしない

YouTube 子重トレーニング  で動作確認可能

子重トレーニング開発者

岐阜大学 教育学部

教授・博士(医学)

春日 晃章

助教・博士(コーチング学)

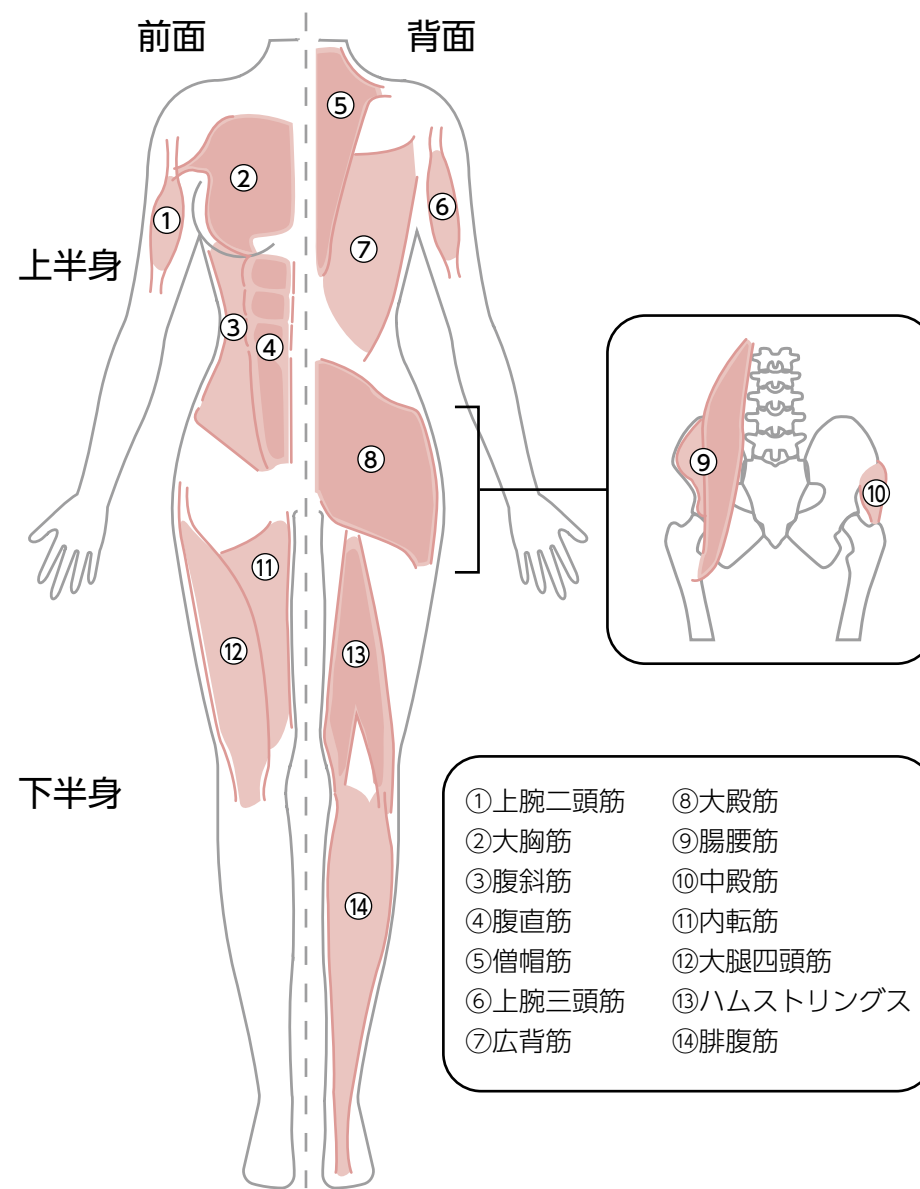
林 陵平



国立大学法人

岐阜大学

子重トレーニングのターゲット筋肉



ママのシェイプアップと
親子スキンシップのための
こ じゅう
子重トレーニング



本書および本プログラムは（一社）岐阜県私立幼稚園連合会の
平成29年度チャレンジング・プロジェクト推進事業の助成を受けて
（学）春日学園はなぞの北幼稚園が作成したものです。

Kids weight exercise

子重トレーニングとは？

特別な器具を使うことなく自分の体重を利用して鍛えられる自重トレーニングの概念を応用し、小さな子どもの体重を負荷にして筋トレを行うことができるように開発したのが子重(子どもの重さ)トレーニングです。無理に回数や時間を増やさなくても、我が子の成長(体重増)が自然とトレーニング負荷の増量に繋がり、効果的です。小さな我が子を抱きかかえながらお母さん自身のシェイプアップやボディーメイクに役立てるとともに、親子のスキンシップを充実させ、母子の心理的安定を保ちます。自身の身体のケアと親子の心の絆のため、ぜひ取り組んでみて下さい。

■実施の目安

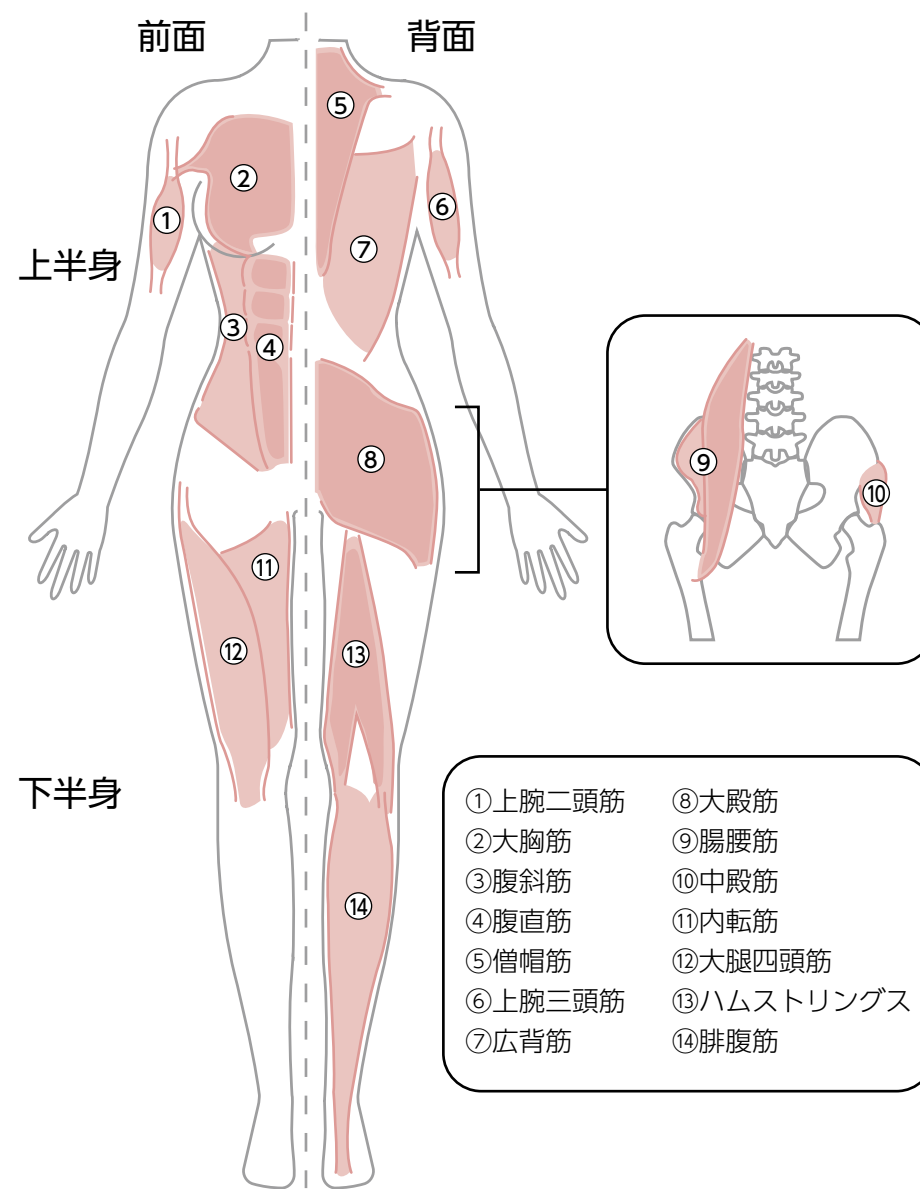
頻 度 週2回実施(A&Bコース1日ずつ)
強 度 各運動量目安に沿って(強弱は自身で調整)
時 間 10分程度／1コース(9種目)
子の対象 満3歳～満6歳

■実施上の注意点

- ヨガマットなどを敷き、安全に配慮
- お子さんをしっかりと抱える
- 正しい姿勢で行う
- できるだけ親子で会話をしながら実施
- 決して無理はしない

YouTube 子重トレーニング で動作確認可能

子重トレーニングのターゲット筋肉



子重かかと上げ

運動量目安 5回～



美脚



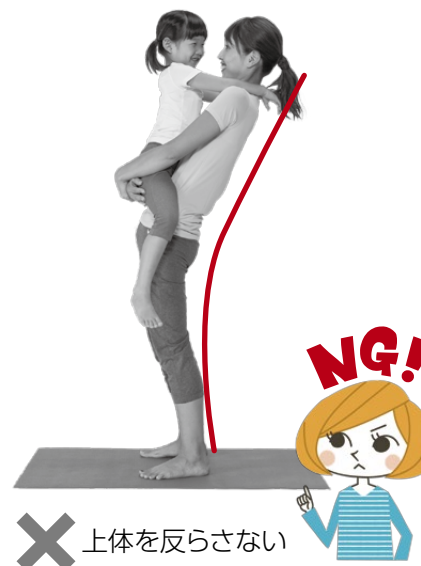
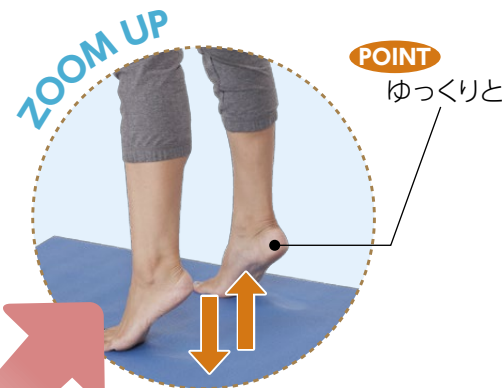
1 抱っこして立つ

子どもをしっかり抱っこし、両足を肩幅に開いてまっすぐに立ちます。

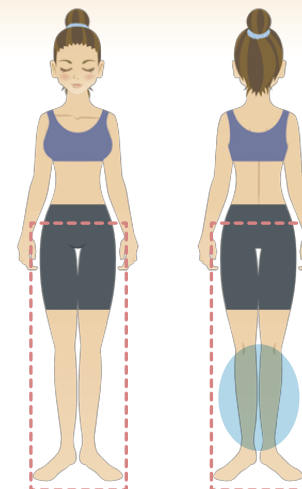


2 かかとを上げ下げ

背筋を伸ばし、体を一直線に保ちながらかかとをゆっくり上げ下げします。



✦ TARGET ✦



ターゲット部位

○ 下半身

ターゲット筋肉

○ 腓腹筋



かかとをゆっくり下ろすと効果大

子重フロントスクワット

運動量目安 各脚 3 回～

1 脚を前へ出して構える

前脚の膝を少し曲げて背筋を伸ばして構えます。



2 両膝を曲げながら腰を下げ上げ

前脚の膝が前方に出ないように注意し、お尻を真下に下ろすよう意識して下げましょう。

POINT

膝が前方に出ないように

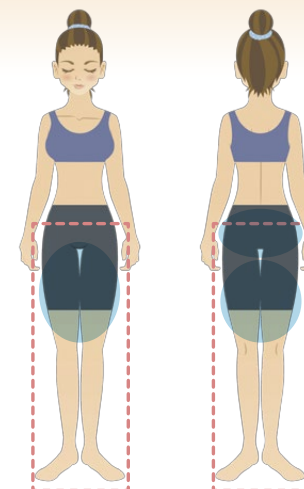


ヒップアップ & 美脚

- ✕ 膝が前に出すぎない
- ✕ 上体を反らさない



✦ 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
- 内転筋



ポイント

脚を大きく開くと効果大

子重ジャンプツイスト



美しい背中 & 腰のくびれ ✨

運動量目安 4回 (往復2回) ~



1 手を繋いで立つ

ママの横側に子どもを立たせて両手を繋いで立ちます。



POINT

できるだけ高く腕を上げる

2 腕を高く上げ持ち上げる

ママの「ピョン」の合図で子どもは真上に軽くジャンプします。同時にできるだけ高く腕を上げながら反対側へ運びます。



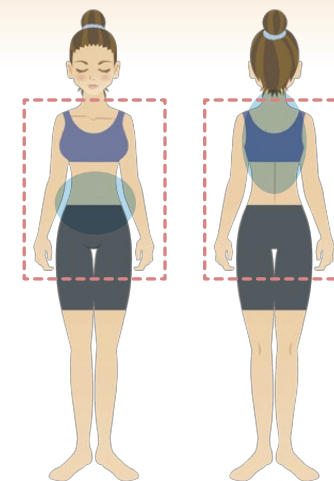
3 身体をひねっておろす

体をひねりきった所で子どもをゆっくりおろします。



- 子どもは「ピョン」の合図で真上に軽くジャンプする
- 無理に引っ張ったりしない ✨

✨ TARGET ✨



ターゲット部位

- 腕・肩
- 体幹

ターゲット筋肉

- 僧帽筋
- 腹斜筋

子重アップ



美しい背中 & 二の腕引き締め

運動量目安 10回～



1 腰を曲げて立ち、
肘をつかむ

両脚の間に子どもを仰向けにし、腰を曲げて立ちます。この時、両膝も少し曲げましょう。手の甲が上向きになるように子どもの肘あたりを握ります。



POINT

前から見て肘が 90 度くらいになるように両脇を開きます。

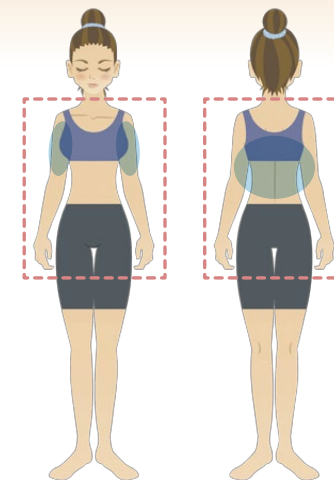


2 脇を開いたまま
肘を曲げる

両脇を開いたままつかんだ腕を引き上げ、次にゆっくり下ろします。引き上げるときは、両肩甲骨を寄せるようにします。



✦ TARGET ✦



ターゲット部位

- 腕・肩
- 体幹

ターゲット筋肉

- 広背筋
- 上腕二頭筋

- 胸を張り、背筋を伸ばす
- 肩甲骨を寄せるように引き上げる
- 引き上げきったところで一度静止する



腰は曲げ伸ばしせず、肘の曲げ伸ばしだけで上げ下ろし



子重レッグレイズ

運動量目安 各脚5秒静止×2回～



ヒップアップ & 腰のくびれ

1 骨盤を立てて横になり、上脚に子どもがしがみつくと

骨盤が床面と垂直になるようにして横になり、立て肘姿勢をとります。下側の脚を前に出し、上脚に子どもがまたがり、太ももにしがみつきます。



2 脚を上げるように力を入れ静止

お腹に力を入れて、子どもを真上に浮かすイメージで脚に力を入れ 5 秒静止します。

Good!

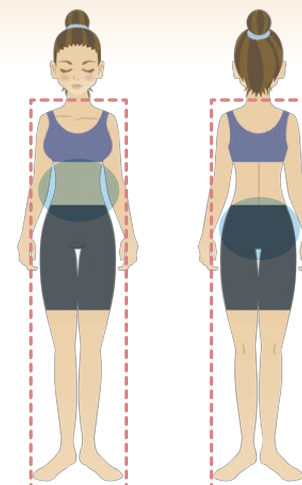


✕ 胸は床と垂直になるようにし、倒れすぎないように注意



重くて持ち上がらない場合は、力を入れるだけで良い

✦ TARGET ✦



ターゲット部位

- 下半身
- 体幹

ターゲット筋肉

- 中殿筋
- 腹斜筋

子重腹筋



ポッコリお腹解消 ✨

運動量目安 5回～

1 抱えて座る

子どもを腰と胸の間あたりで抱え、膝を90度程度に曲げて座ります。



- ✕ 子どもを脚の上でかかえない
- ✕ 背中を丸めて下げ上げしない

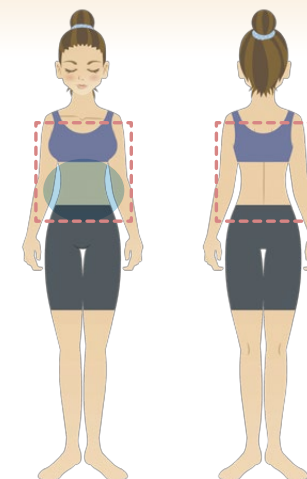


2 上体を下げ上げ

子どもを抱えたままゆっくりと上体を倒します。この時、腰が床に付かない程度まで倒すだけで良いです。そこから上体を起こし、元の位置まで戻します。



✦ TARGET ✦



ターゲット部位

○ 体幹

ターゲット筋肉

○ 腹直筋



- 反動を使わないようにする
- 耐えられる範囲で少しずつ倒れる角度を大きくしていくと効果大
- 子どもをお腹より上の胸の前で抱えると効果大 ✨

子重リフトアップ



運動量目安 5回～

1 抱えて座る

子どもの脇と膝をささえて抱きかかえます。抱えた肘は90度くらいに曲げ、背筋を真っ直ぐにして脚を伸ばしたまま座ります。



2 肘を曲げずに上げ下げ

肘の角度は維持したまま、腕の力で子どもを10cm程度持ち上げ、その後、ゆっくり下ろします。

POINT

肘の角度は 90 度を維持したまま



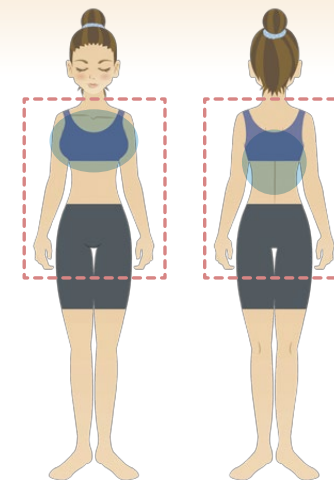
バストアップ&二の腕引き締め&美しい背中 ✨



✕ 背中を倒しすぎない



✦ TARGET ✦



ターゲット部位

- 体幹
- 腕・肩

ターゲット筋肉

- 大胸筋
- 上腕二頭筋
- 広背筋



- 肘の角度を変えずに上げ下げする
- ゆっくり下げると効果大 ✨

子重ヒップウォーク



運動量目安 (4歩前進、4歩後進)
×2往復～

1 抱えて座る

子どもを太ももの上で抱きかかえ、両足を伸ばして座ります。



2 お尻で床を押して 4歩前進

お尻の右側に力を入れて、左脚を前に、お尻の左側に力を入れて右脚を前に、を繰り返しながらお尻歩きで前進します。



POINT

脚ではなくお尻を後ろに引く



3 4歩後進する

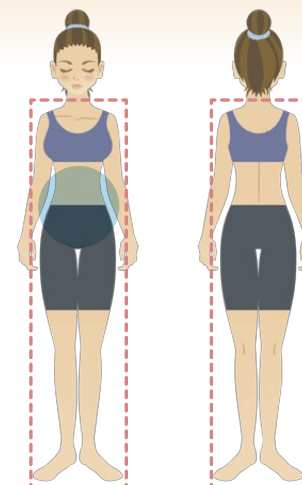
同じ方法で交互にお尻を後ろに引きながら後進します。後進のときは、脚ではなくお尻を後ろに持っていくイメージで。

ヒップアップ&ポッコリお腹解消



× 肩を前後に動かさない

✦ TARGET ✦



ターゲット部位

- 下半身
- 体幹

ターゲット筋肉

- 腸腰筋
- 腹直筋



- お尻以外は使わない
- 上体はまっすぐのまま

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出し前進します。



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。



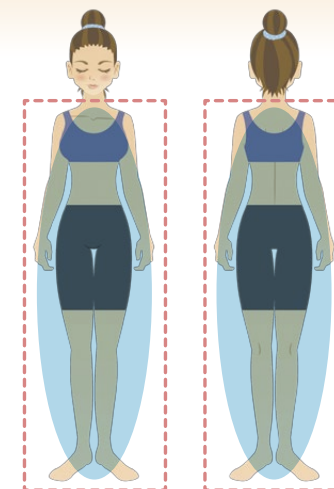
POINT

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