



RIZAP

トレーナーが伝授



日本ガイシ健康保険組合×RIZAP 動画付き特別コラム

# 自宅でお手軽! 運動不足解消 ながら運動—家事編—

子育てや在宅勤務によって外出することが少なくなっていないですか？

運動不足を感じている方、体がむくみやすい方、必見です!

家事をしながらでも手軽にできる運動で、効率的に運動不足を解消しましょう!

## 洗い物中もエクササイズ! バックキック

### Step ①

左足を軸にして、右足のつま先が床に触れるように膝を軽く曲げ、立ちます。



### Step ②

右のお尻に力を入れながら、右足のつま先が床から5cm程度浮くように後ろへ足を蹴り出し、元の位置に戻します。  
この動きを繰り返します。



### Step ③

左足も同様に動作を繰り返しましょう。

### ▶ Point!

腰が反ったり背中が丸まらないように意識することで効果UP!



まずは動画でフォームを確認



◀一緒にチャレンジ!

※本動画の視聴期日は2027年3月末です。コード読み取りまたはクリックしてご視聴いただけます。



## ながら運動① 料理の合間に！

### 「マーチ」

「マーチ」はその名の通り、行進するようにその場で足踏みをする運動です。有酸素運動なので手軽に消費カロリーを稼ぐことができ、運動不足解消に繋がります。

ポイントはしっかり胸を張って、できるだけ膝を高く上げること。30秒程度の短い時間でも息が上がるほどの効果があります。

食材を煮込んでいる間や、電子レンジで温めているスキマ時間にマーチを取り入れてみましょう！

## ながら運動② 洗い物中もエクササイズ！

### 「バックキック」

「バックキック」は立った状態で片足を後ろに蹴り出すことで、お尻の筋肉を鍛えることができる運動です。

お尻の筋肉は体の中でも比較的大きな筋肉なので、鍛えることで効率良く基礎代謝を向上させることができます。

ヒップアップをしたい方はもちろん、体重を減らしたい方もぜひ取り組んでみてくださいね！

※バックキックのやり方はQRコードを要チェック★



## ながら運動③ 掃除機をかけながらストレッチタイム！

### 「ふくらはぎ伸ばし」

掃除機をかけながらふくらはぎをストレッチすることで、疲労回復効果が期待できます。ふくらはぎの筋肉は下半身の血液を心臓に戻すポンプのような役割があるため、ストレッチをすることによって血流が促進され、疲労を引き起こす体内の老廃物の排出を促す効果があるのです。

最近体が疲れやすいと感じる方は早速取り入れていきましょう！

またストレッチには冷えやむくみの改善効果があるので、家事をしながらでもできるストレッチをいろいろと見つけてチャレンジしてみるのもおすすめです。

## ながら運動④ 洗濯物を干しながらさりげなく！

### 「スクワット」

洗濯物を干すときは、ぜひスクワットをプラスして取り入れてみましょう！

- ①足幅を肩幅程度に広げる
  - ②膝を曲げながらおしりをまっすぐ下ろして洗濯物を取る
  - ③そのままゆっくりと立ち上がりながら洗濯物を干す
- という流れで動作を行います。

スクワットは足を引き締めるだけでなく、全身の代謝アップも期待できる非常に効果の高い運動です。さらに腰痛をお持ちの方はスクワット動作で洗濯物を干すことで、痛みの軽減にもつながっていきます。手軽にできるので、ぜひ取り入れてみてくださいね！



## ● RIZAP 語録 ●

### なりたい自分になる過程を楽しんで

ボディメイクが辛くなったときは、変化した自分の体や心に目を向けてみましょう。なりたい自分に近づいているイメージを持つことで、きっとこれからも楽しんでボディメイクを続けていくはずですよ。

トレーナー 荒木 美実

