



RIZAP
トレーナーが伝授



コニカミノルタグループ従業員の皆様

子供と一緒に運動不足解消！ ながら運動－育児編－

育児が忙しくてなかなか運動ができない、時間が無い・・・という方向けに、
子どもと一緒に手軽にできる運動をご紹介します！
子どもと過ごす幸せな時間に筋トレを取り入れ、
脂肪燃焼や健康増進、ストレス発散などの嬉しい効果もプラスしていきましょう！

子どもを寝かしつけながらお腹引き締め サイドクランチ

Step 1

床に横向きに寝て、
膝と股関節を軽く曲げる。



Step 2

体の上側の手を耳に添え、
下側の手は脇腹に添える。



Step 3

頭から肩までを床から離すように、
息を吐きながら上半身を持ち上げる。



Step 4

息を吸いながらゆっくりと元の姿勢に戻り、
10回を目安に繰り返す。
反対側も同様に行いましょう。



Point!

上半身を持ち上げる時は反動を使わず、動作は常に一定のスピードで、
呼吸も忘れずに行いましょう。

←一緒にチャレンジ！



※本動画の視聴期日は2025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。

子どもを抱っこしながらワイドスクワット



ワイドスクワットは、内ももを中心とした下半身全体の筋力トレーニング！産後ダイエットや下半身太りの解消に効果抜群です。
やり方もカンタン！足幅を肩幅の1.5～2倍程度広げ、四股を踏むイメージで膝を外側に開きながらスクワットの動作を行えばワイドスクワットです。子どもをぎゅっと抱きしめて落ちないように姿勢良く行うことで足とお尻の筋肉により刺激を与えることができます。下半身は筋肉量が多いので、基礎代謝アップや体力アップの効果も期待できます！

注意点：膝や腰に負担がかかりやすい種目なので、もし痛みがある場合や子どもの体重による負荷が大きいと感ずる場合は、子どもを抱っこせずに手を繋いで一緒に取り組むなど、無理のない範囲で取り組んでみてくださいね。

子どもとあそびながら ヒップリフト

なんだか最近お尻が垂れてきた…丸いヒップにあこがれる！というお悩みはありませんか？



そんな時はヒップアップ効果のあるヒップリフトを子どもと一緒にこなしてみよう。子どももパイロット気分楽しんでくれること間違いなし！スキンシップを取りながら、お尻の筋肉を鍛えましょう。

～ヒップリフトのやり方～

- ①仰向けに寝て、足を腰幅に広げて両膝を立てる。
 - ②子どもをおなかの上に乗せて手を繋ぐ。
 - ③息を吐きながら、膝から頭まで一直線になるまで腰を持ち上げる。
 - ④息を吸いながら元の位置に戻る。
- これらを10～15回×3セットほどを目安に取り組んでみましょう。

たかいたか～い！をしながら バストアップ

子どもに「たかいたかい」をする時に、自身の脇をギュッと締めた状態でいつもよりゆっくりめに行なってみましょう！



普段より胸の筋肉に力が入り、女性はバストアップ効果、男性は厚い胸板作りに効果があります。普段行っている動作もちょっと意識をするだけで筋肉トレーニングになるのでぜひチャレンジしてみてくださいね！

注意点：子どもの首や腰が据わっていることを確認し、激しく行ないすぎないように安全に実施しましょう。

子どもを寝かしつけながら サイドクランチ

子どもを寝かしつける時は、サイドクランチを実施してお腹の筋肉を鍛えましょう！
サイドクランチは脇腹の筋肉が鍛えられるので、しっかりと引き締まったくびれのある腹筋作りに効果的です。



●サイドクランチのやり方はQRコードを要チェック★

RIZAP 語録

自分のことは他の誰よりも自分が信じてあげましょう

自分にはできない。そう思ってスタートラインに立つことを諦めていませんか？
あなたは行動を続ける限り、変わりたいと努力する限り、これからも自分を变えることはできます。

トレーナー 荒木 美美

