

【発行・問合せ】多可町スポーツ推進委員会  
事務局(アスパル内) ☎ 0795-32-5122

～手軽で簡単、筋力アップ!～

# アスパル体操 **ダンベル**バージョン

ふるさと“多可町歌”版 ダンベル体操。  
誰にでも簡単にできる運動を、ダンベルを持って行うことでより効果的にします。  
(ダンベルは、水などを入れた「ペットボトル」で代用可能)

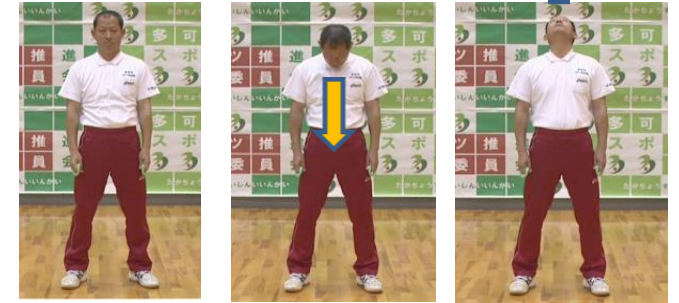


## ♪前奏

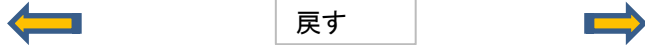
1.足を肩幅くらいに開き 首を前、後ろの順に倒します

前に

後ろに



2.左右横に倒します



3.戻して ゆっくりと首を回しましょう



## ♪1番

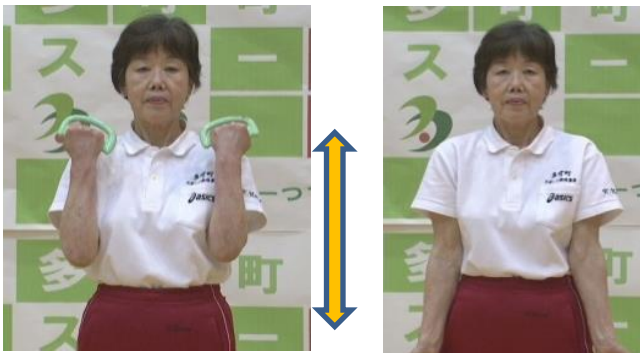
①脇を引きつけて ひじを体につけ、片方ずつ 胸まで曲げます

4回



②両腕いっしょに行います

4回



③ダンベルを肩のところで構えます  
息を吐きながら、ゆっくりと左右交互に 腕を押し上げます

4回



④両腕同時に行います

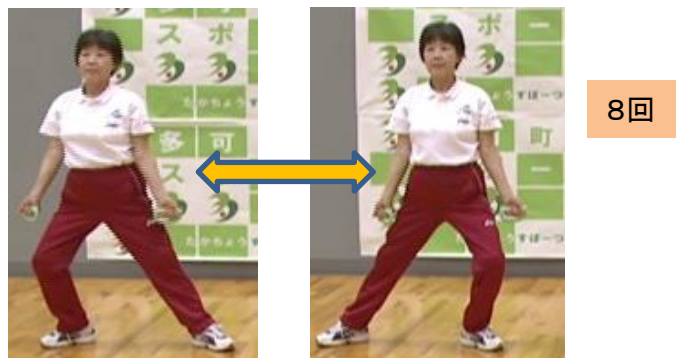
4回



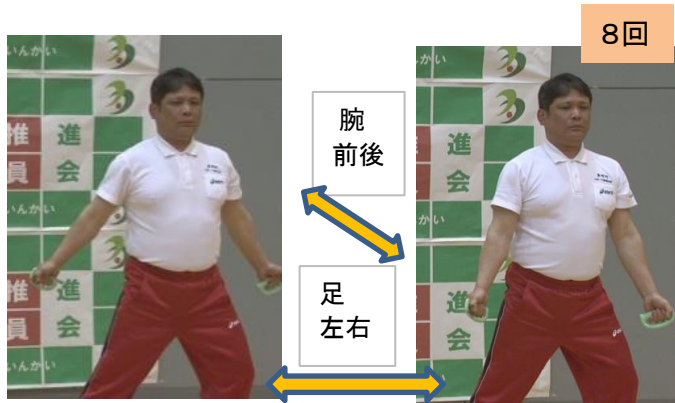
※続きは裏面へ



♪2番 ⑤足を肩幅より少し開き、左右に動かします  
(上体はできるだけまっすぐに)



⑥同じ動きを、今度は腕を前後に振りながら行います



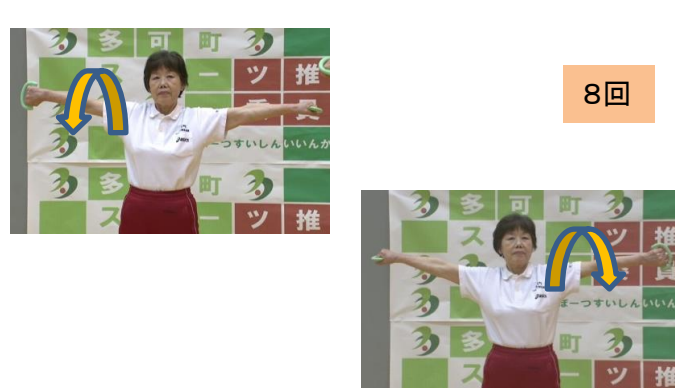
⑦つま先と膝頭の方向が一致するように、屈伸運動をします



♪間奏 足を肩幅に戻して、両腕を横に開きます



♪3番 ⑧両腕を左右順番に肩からねじります



⑨腕を左右に振りながら腰をひねります 8回



⑩右、左、両方の順に腕を上げ下ろします



⑪最後はゆっくり深呼吸しながら 前でクロスして開いて



⑫閉じて 元の姿勢に戻ります

