

連続訓練 説明マニュアル

パナソニック(株) エコソリューションズ社
エイジフリービジネスユニット
リハビリプロジェクト

連続訓練メニューステップ①



- 集団体操で使うメニューです。目的やご利用者の状況に応じて選択して下さい。
- 15分間の準備運動に最適です。

	1 番 目	2 番 目	3 番 目	4 番 目
1. シェイプアップ体操	ストレッチ	トレーニング(下肢)		
2. 姿勢体操	ストレッチ	トレーニング(下肢)	一般リハ(上肢)	
3. 肩中心体操	ストレッチ	一般リハ(上肢)		
4. 標準体操	ストレッチ	トレーニング(下肢)	トレーニング(上肢)	一般リハ(上肢)
5. 全身筋力体操	トレーニング(下肢)	一般リハ(上肢)	トレーニング(上肢)	スポーツリハ(座位)

1. シェイプアップ体操

①



ストレッチ

<p>肩・ひじストレッチ (左)</p> <p>ID:00000001 10分 様3分 ①</p> <p>3 肩・ひじストレッチ(左) (1回) → 肩・肘 (左)</p>  <p>【部位】 肩・ひじ(左)</p>	<p>肩・ひじストレッチ (右)</p> <p>ID:00000001 10分 様3分 ①</p> <p>4 肩・ひじストレッチ(右) (1回) → 肩・肘 (右)</p>  <p>【部位】 肩・ひじ(右)</p>	<p>上腕・背中ストレッチ (下)</p> <p>ID:00000001 10分 様3分 ①</p> <p>6 上腕・背中ストレッチ(下) (1回) → 上腕・背中</p>  <p>【部位】 上腕・背中</p>	<p>上腕・背中ストレッチ (上)</p> <p>ID:00000001 10分 様3分 ①</p> <p>7 上腕・背中ストレッチ(上) (1回) → 上腕・背中</p>  <p>【部位】 上腕・背中</p>	<p>肩回し (外回し・内回し)</p> <p>ID:00000001 10分 様3分 ①</p> <p>13 肩回し(外回し・内回し 各5回) (10回) → 肩</p>  <p>【部位】 肩</p>
<p>肩の上げ下げ</p> <p>ID:00000001 10分 様3分 ①</p> <p>14 肩の上げ下げ (5回) → 肩</p>  <p>【部位】 肩</p>	<p>大腿・ひざ後面ストレッチ(左)</p> <p>ID:00000001 10分 様4分 ①</p> <p>17 大腿・ひざ後面ストレッチ(左) (1回) → 下肢後面</p>  <p>【部位】 下肢後面</p>	<p>大腿・ひざ後面ストレッチ(右)</p> <p>ID:00000001 10分 様3分 ①</p> <p>18 大腿・ひざ後面ストレッチ(右) (1回) → 下肢後面</p>  <p>【部位】 下肢後面</p>	<p>大腿前面・足首ストレッチ(左)</p> <p>ID:00000001 10分 様3分 ①</p> <p>19 大腿前面・足首ストレッチ(左) (1回) → 大腿後面・足首</p>  <p>【部位】 大腿後面・足首</p>	<p>大腿前面・足首ストレッチ(右)</p> <p>ID:00000001 10分 様3分 ①</p> <p>20 大腿前面・足首ストレッチ(右) (1回) → 大腿後面・足首</p>  <p>【部位】 大腿後面・足首</p>
<p>殿部ストレッチ (左)</p> <p>ID:00000001 10分 様2分 ①</p> <p>21 殿部ストレッチ(左) (1回) → 殿部</p>  <p>【部位】 殿部</p>	<p>殿部ストレッチ (右)</p> <p>ID:00000001 10分 様2分 ①</p> <p>22 殿部ストレッチ(右) (1回) → 殿部</p>  <p>【部位】 殿部</p>	<p>足首回し (左)</p> <p>ID:00000001 10分 様1分 ①</p> <p>23 足首回し(左) (10回) → 足首</p>  <p>【部位】 足首</p>	<p>足首回し (右)</p> <p>ID:00000001 10分 様1分 ①</p> <p>24 足首回し(右) (10回) → 足首</p>  <p>【部位】 足首</p>	

1. シェイプアップ体操













②

トレーニング (下肢)

<p>骨盤運動 (前傾・後傾)</p> <p>ID:00000001 12分 15分 1</p> <p>1 骨盤運動(前傾・後傾) (10回) → 腹筋・腰筋</p>  <p>【部位】 腹部・腰筋</p>	<p>骨盤運動 (左右)</p> <p>ID:00000001 12分 15分 1</p> <p>2 骨盤運動(左右) (10回) → 腹筋・腰筋</p>  <p>【部位】 腹部・腰筋</p>	<p>両ひざ合わせ</p> <p>ID:00000001 12分 15分 1</p> <p>6 両ひざ合わせ (5回) → 股関節内転筋群</p>  <p>【部位】 股関節内転筋群</p>	<p>かかとつま先 交互にアップ</p> <p>ID:00000001 12分 15分 1</p> <p>9 かかとつま先交互にアップ (20回) → 前傾骨筋・下腿三頭筋</p>  <p>【部位】 前傾骨筋・下腿三頭筋</p>	<p>つま先アップ</p> <p>ID:00000001 12分 15分 1</p> <p>10 つま先アップ (5回) → 前傾骨筋</p>  <p>【部位】 前傾骨筋</p>
<p>ひじひざ合わせ</p> <p>ID:00000001 12分 15分 1</p> <p>12 ひじひざ合わせ (10回) → 腸腰筋・腹筋</p>  <p>【部位】 腸腰筋・腹筋</p>	<p>ひざの水平移動 (左右交互)</p> <p>ID:00000001 12分 15分 1</p> <p>13 ひざの水平移動(左右交互) (10回) → 殿部外側・大腿前面・大腿内側</p>  <p>【部位】 殿部外側・大腿前面・ 大腿内側</p>	<p>両ひざアップ</p> <p>ID:00000001 12分 15分 1</p> <p>14 両ひざアップ (10回) → 腹筋・腸腰筋</p>  <p>【部位】 腹筋・腸腰筋</p>	<p>両ひざを伸ばし アップ</p> <p>ID:00000001 12分 15分 1</p> <p>15 両ひざを伸ばしアップ (10回) → 大腿四頭筋・腸腰筋</p>  <p>【部位】 大腿四頭筋・腸腰筋</p>	<p>ひざ伸ばし (左右交互)</p> <p>ID:00000001 12分 15分 1</p> <p>16 ひざ伸ばし(左右交互) (10回) → 大腿四頭筋</p>  <p>【部位】 大腿四頭筋</p>
<p>座って足踏み (左右交互)</p> <p>ID:00000001 12分 15分 1</p> <p>17 座って足踏み(左右交互) (20回) → 大腿四頭筋・腸腰筋</p>  <p>【部位】 大腿四頭筋・腸腰筋</p>				

2. 姿勢体操 ①

ストレッチ



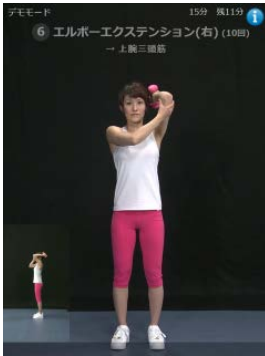



<p>肩・ひじストレッチ (左)</p> <p>ID:00000001 10分 様3分 ①</p> <p>③ 肩・ひじストレッチ(左) (1回) → 肩・肘 (左)</p>  <p>【部位】 肩・ひじ(左)</p>	<p>肩・ひじストレッチ (右)</p> <p>ID:00000001 10分 様3分 ①</p> <p>④ 肩・ひじストレッチ(右) (1回) → 肩・肘 (右)</p>  <p>【部位】 肩・ひじ(右)</p>	<p>上腕・背中ストレッチ (上)</p> <p>ID:00000001 10分 様6分 ①</p> <p>⑦ 上腕・背中ストレッチ(上) (1回) → 上腕・背中</p>  <p>【部位】 上腕・背中</p>	<p>首ストレッチ (左)</p> <p>ID:00000001 10分 様6分 ①</p> <p>⑧ 首ストレッチ(左) (1回) → 首 (左)</p>  <p>【部位】 首(左)</p>	<p>首ストレッチ (右)</p> <p>ID:00000001 10分 様7分 ①</p> <p>⑨ 首ストレッチ(右) (1回) → 首 (右)</p>  <p>【部位】 首(右)</p>
<p>首ストレッチ (後)</p> <p>ID:00000001 10分 様7分 ①</p> <p>⑩ 首ストレッチ(後) (1回) → 首 (後)</p>  <p>【部位】 首(後)</p>	<p>首ストレッチ (前)</p> <p>ID:00000001 10分 様7分 ①</p> <p>⑪ 首ストレッチ(前) (1回) → 首 (前)</p>  <p>【部位】 首(前)</p>	<p>首回し (右回り・左回り)</p> <p>ID:00000001 10分 様6分 ①</p> <p>⑫ 首回し(右回り・左回り 各4回) (8回) → 首全般</p>  <p>【部位】 首全般</p>	<p>肩回し (外回し・内回し)</p> <p>ID:00000001 10分 様6分 ①</p> <p>⑬ 肩回し(外回し・内回し 各5回) (10回) → 肩</p>  <p>【部位】 肩</p>	<p>肩の上げ下げ</p> <p>ID:00000001 10分 様5分 ①</p> <p>⑭ 肩の上げ下げ (5回) → 肩</p>  <p>【部位】 肩</p>
<p>大腿・ひざ後面 ストレッチ(左)</p> <p>ID:00000001 10分 様4分 ①</p> <p>⑮ 大腿・ひざ後面ストレッチ(左) (1回) → 下腿後面</p>  <p>【部位】 下腿後面</p>	<p>大腿・ひざ後面 ストレッチ(右)</p> <p>ID:00000001 10分 様3分 ①</p> <p>⑯ 大腿・ひざ後面ストレッチ(右) (1回) → 下腿後面</p>  <p>【部位】 下腿後面</p>	<p>大腿前面・足首ストレッチ(左)</p> <p>ID:00000001 10分 様3分 ①</p> <p>⑰ 大腿前面・足首ストレッチ(左) (1回) → 大腿後面・足首</p>  <p>【部位】 大腿後面・足首</p>	<p>大腿前面・足首ストレッチ(右)</p> <p>ID:00000001 10分 様3分 ①</p> <p>⑱ 大腿前面・足首ストレッチ(右) (1回) → 大腿後面・足首</p>  <p>【部位】 大腿後面・足首</p>	

2. 姿勢体操 ②

トレーニング (下肢)












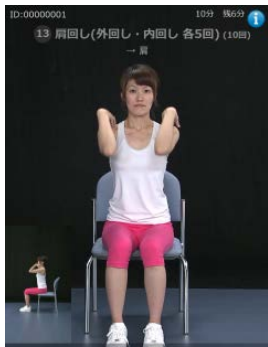

<p>骨盤運動 (左右)</p> <p>ID:00000001 12分 101回 1</p> <p>② 骨盤運動(左右) (10回) → 腹筋・腰筋</p>  <p>【部位】 腹部・腰筋</p>	<p>両ひざ合わせ</p> <p>ID:00000001 12分 101回 1</p> <p>⑥ 両ひざ合わせ (5回) → 股関節内転筋群</p>  <p>【部位】 股関節内転筋群</p>	<p>かかとつま先 交互にアッフ</p> <p>ID:00000001 12分 101回 1</p> <p>⑨ かかとつま先交互にアッフ (20回) → 前傾骨筋・下腿三頭筋</p>  <p>【部位】 前傾骨筋・下腿三頭筋</p>	<p>両ひざアッフ</p> <p>ID:00000001 12分 101回 1</p> <p>⑭ 両ひざアッフ (10回) → 腹筋・腸腰筋</p>  <p>【部位】 腹筋・腸腰筋</p>	<p>両ひざを伸ばし アッフ</p> <p>ID:00000001 12分 101回 1</p> <p>⑮ 両ひざを伸ばしアッフ (10回) → 大腿四頭筋・腸腰筋</p>  <p>【部位】 大腿四頭筋・腸腰筋</p>
---	--	--	--	--

一般リハ (上肢)

<p>ダンベルプレス</p> <p>デモモード 15分 101回 1</p> <p>② ダンベルプレス (10回) → 三角筋・僧帽筋上部</p>  <p>【部位】 三角筋・僧帽筋上部</p>	<p>エルボーエクステンション (左)</p> <p>デモモード 15分 101回 1</p> <p>⑤ エルボーエクステンション(左) (10回) → 上腕三頭筋</p>  <p>【部位】 上腕三頭筋</p>	<p>エルボーエクステンション (右)</p> <p>デモモード 15分 101回 1</p> <p>⑥ エルボーエクステンション(右) (10回) → 上腕三頭筋</p>  <p>【部位】 上腕三頭筋</p>	<p>フロントレイズ</p> <p>デモモード 15分 101回 1</p> <p>⑬ フロントレイズ (10回) → 三角筋前部・前鋸筋</p>  <p>【部位】 三角筋前部・前鋸筋</p>	<p>サイドレイズ (ハーフ)</p> <p>デモモード 15分 101回 1</p> <p>⑭ サイドレイズ(ハーフ) (10回) → 棘上筋</p>  <p>【部位】 棘上筋</p>
<p>バックレイズ</p> <p>デモモード 15分 101回 1</p> <p>⑮ バックレイズ (10回) → 大殿筋・ハムストリングス</p>  <p>【部位】 大殿筋・ハムストリングス</p>				

3. 肩中心体操 ①

ストレッチ

<p>手首・前腕ストレッチ (左)</p> <p>ID:00000001 10分 検10分 ①</p> <p>① 手首・前腕ストレッチ(左) (1回) → 手首・前腕(左)</p>  <p>【部位】 手首・前腕(左)</p>	<p>手首・前腕ストレッチ (右)</p> <p>ID:00000001 10分 検10分 ①</p> <p>② 手首・前腕ストレッチ(右) (1回) → 手首・前腕(右)</p>  <p>【部位】 手首・前腕(右)</p>	<p>肩・ひじストレッチ (左)</p> <p>ID:00000001 10分 検3分 ①</p> <p>③ 肩・ひじストレッチ(左) (1回) → 肩・肘(左)</p>  <p>【部位】 肩・ひじ(左)</p>	<p>肩・ひじストレッチ (右)</p> <p>ID:00000001 10分 検3分 ①</p> <p>④ 肩・ひじストレッチ(右) (1回) → 肩・肘(右)</p>  <p>【部位】 肩・ひじ(右)</p>	<p>上腕ストレッチ (両手)</p> <p>ID:00000001 10分 検3分 ①</p> <p>⑤ 上腕ストレッチ(両手) (1回) → 上腕</p>  <p>【部位】 上腕</p>
<p>上腕・背中ストレッチ (上)</p> <p>ID:00000001 10分 検8分 ①</p> <p>⑦ 上腕・背中ストレッチ(上) (1回) → 上腕・背中</p>  <p>【部位】 上腕・背中</p>	<p>首ストレッチ (左)</p> <p>ID:00000001 10分 検6分 ①</p> <p>⑧ 首ストレッチ(左) (1回) → 首(左)</p>  <p>【部位】 首(左)</p>	<p>首ストレッチ (右)</p> <p>ID:00000001 10分 検7分 ①</p> <p>⑨ 首ストレッチ(右) (1回) → 首(右)</p>  <p>【部位】 首(右)</p>	<p>首ストレッチ (後)</p> <p>ID:00000001 10分 検7分 ①</p> <p>⑩ 首ストレッチ(後) (1回) → 首(後)</p>  <p>【部位】 首(後)</p>	<p>首ストレッチ (前)</p> <p>ID:00000001 10分 検7分 ①</p> <p>⑪ 首ストレッチ(前) (1回) → 首(前)</p>  <p>【部位】 首(前)</p>
<p>首回し (右回り・左回り)</p> <p>ID:00000001 10分 検6分 ①</p> <p>⑫ 首回し(右回り・左回り 各4回) (8回) → 首全般</p>  <p>【部位】 首全般</p>	<p>肩回し (外回し・内回し)</p> <p>ID:00000001 10分 検6分 ①</p> <p>⑬ 肩回し(外回し・内回し 各5回) (10回) → 肩</p>  <p>【部位】 肩</p>	<p>肩の上げ下げ</p> <p>ID:00000001 10分 検5分 ①</p> <p>⑭ 肩の上げ下げ (5回) → 肩</p>  <p>【部位】 肩</p>		

3. 肩中心体操 ②

一般向け (上肢)

サイドレイズ



【部位】
三角筋

ダンベルプレス



【部位】
三角筋・僧帽筋上部

アームカール (左右同時)



【部位】
上腕二頭筋

アームカール (左右交互)



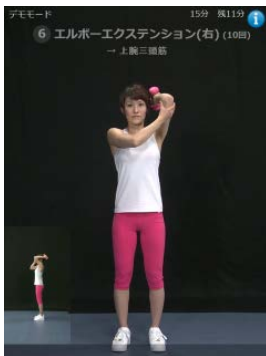
【部位】
上腕二頭筋

エルボーエクステンション (左)



【部位】
上腕三頭筋

エルボーエクステンション (右)



【部位】
上腕三頭筋

フロントレイズ



【部位】
三角筋前部・前鋸筋

サイドレイズ (ハーフ)



【部位】
棘上筋

バックレイズ



【部位】
大殿筋・ハムストリングス

アームレイズ130° (前に上げる)



【部位】
僧帽筋下部・三角筋









アームレイズ90° (横に上げる)



【部位】
僧帽筋中部




4. 全身体操(標準) ①

ストレッチ

<p>手首・前腕ストレッチ (左)</p> <p>ID:00000001 10分 100% 1</p> <p>① 手首・前腕ストレッチ(左) (1回) → 手首・前腕 (左)</p>  <p>【部位】 手首・前腕(左)</p>	<p>手首・前腕ストレッチ (右)</p> <p>ID:00000001 10分 100% 1</p> <p>② 手首・前腕ストレッチ(右) (1回) → 手首・前腕 (右)</p>  <p>【部位】 手首・前腕(右)</p>	<p>肩・ひじストレッチ (左)</p> <p>ID:00000001 10分 100% 1</p> <p>③ 肩・ひじストレッチ(左) (1回) → 肩・肘 (左)</p>  <p>【部位】 肩・ひじ(左)</p>	<p>肩・ひじストレッチ (右)</p> <p>ID:00000001 10分 100% 1</p> <p>④ 肩・ひじストレッチ(右) (1回) → 肩・肘 (右)</p>  <p>【部位】 肩・ひじ(右)</p>	<p>上腕ストレッチ (両手)</p> <p>ID:00000001 10分 100% 1</p> <p>⑤ 上腕ストレッチ(両手) (1回) → 上腕</p>  <p>【部位】 上腕</p>
<p>上腕・背中ストレッチ (上)</p> <p>ID:00000001 10分 100% 1</p> <p>⑦ 上腕・背中ストレッチ(上) (1回) → 上腕・背中</p>  <p>【部位】 上腕・背中</p>	<p>大腿・ひざ後面ストレッチ(左)</p> <p>ID:00000001 10分 100% 1</p> <p>⑦ 大腿・ひざ後面ストレッチ(左) (1回) → 下肢後面</p>  <p>【部位】 下肢後面</p>	<p>大腿・ひざ後面ストレッチ(右)</p> <p>ID:00000001 10分 100% 1</p> <p>⑧ 大腿・ひざ後面ストレッチ(右) (1回) → 下肢後面</p>  <p>【部位】 下肢後面</p>		

4. 全身体操(標準) ②

トレーニング (下肢)

<p>両ひざ合わせ</p> <p>ID:00000001 12分 第3回 ①</p> <p>6 両ひざ合わせ (5回) → 股関節内転筋群</p>  <p>【部位】 股関節内転筋群</p>	<p>かかとつま先交互にアップ</p> <p>ID:00000001 12分 第7回 ①</p> <p>9 かかとつま先交互にアップ (20回) → 前脛骨筋・下腿三頭筋</p>  <p>【部位】 前脛骨筋・下腿三頭筋</p>	<p>ひじひざ合わせ</p> <p>ID:00000001 12分 第5回 ①</p> <p>12 ひじひざ合わせ (10回) → 腸腰筋・腹筋</p>  <p>【部位】 腸腰筋・腹筋</p>	<p>両ひざアップ</p> <p>ID:00000001 12分 第3回 ①</p> <p>14 両ひざアップ (10回) → 腹筋・腸腰筋</p>  <p>【部位】 腹筋・腸腰筋</p>	<p>ひざ伸ばし (左右交互)</p> <p>ID:00000001 12分 第13回 ①</p> <p>16 ひざ伸ばし(左右交互) (10回) → 大腿四頭筋</p>  <p>【部位】 大腿四頭筋</p>
<p>座って足踏み (左右交互)</p> <p>ID:00000001 12分 第19回 ①</p> <p>17 座って足踏み(左右交互) (20回) → 大腿四頭筋・腸腰筋</p>  <p>【部位】 大腿四頭筋・腸腰筋</p>				

4. 全身体操(標準) ③

トレーニング (上肢)

手のひら合わせ  【部位】 大胸筋	首回し (右回り・左回り)  【部位】 頸部周辺	肩の上げ下げ  【部位】 僧帽筋・菱形筋	両ひじ合わせ  【部位】 僧帽筋・菱形筋	
---	---	---	--	--

一般リハ (上肢)

サイドレイズ  【部位】 三角筋	ダンベルプレス  【部位】 三角筋・僧帽筋上部	アームカール (左右同時)  【部位】 上腕二頭筋	リストカール 手のひら上(左)  【部位】 手背屈筋	リストカール 手のひら上(右)  【部位】 手背屈筋
---	---	---	---	--

5. 全身体操(筋力) ①

トレーニング (下肢)

<p>骨盤運動 (左右)</p> <p>ID:00000001 12分 概11分 ①</p> <p>② 骨盤運動(左右) (10回) → 腹筋・臀部</p>  <p>【部位】 腹部・腰部</p>	<p>両ひざ合わせ</p> <p>ID:00000001 12分 概9分 ①</p> <p>⑥ 両ひざ合わせ (5回) → 股関節内転筋群</p>  <p>【部位】 股関節内転筋群</p>	<p>かかとつま先 交互にアップ</p> <p>ID:00000001 12分 概7分 ①</p> <p>⑨ かかとつま先交互にアップ (20回) → 前傾骨筋・下腿三頭筋</p>  <p>【部位】 前傾骨筋・下腿三頭筋</p>	<p>ひじひざ合わせ</p> <p>ID:00000001 12分 概5分 ①</p> <p>⑫ ひじひざ合わせ (10回) → 腸腰筋・腹筋</p>  <p>【部位】 腸腰筋・腹筋</p>	
---	---	---	---	--

一般リハ (上肢)

<p>サイドレイズ</p> <p>デモモード 15分 概15分 ①</p> <p>① サイドレイズ (10回) → 三角筋</p>  <p>【部位】 三角筋</p>	<p>ダンベルプレス</p> <p>デモモード 15分 概14分 ①</p> <p>② ダンベルプレス (10回) → 三角筋・僧帽筋上部</p>  <p>【部位】 三角筋・僧帽筋上部</p>	<p>アームカール (左右交互)</p> <p>デモモード 15分 概13分 ①</p> <p>④ アームカール(左右交互) (20回) → 上腕二頭筋</p>  <p>【部位】 上腕二頭筋</p>	<p>リストカール 手のひら上(左)</p> <p>デモモード 15分 概10分 ①</p> <p>⑦ リストカール 手のひら上(左) (10回) → 手背屈筋</p>  <p>【部位】 手背屈筋</p>	<p>リストカール 手のひら上(右)</p> <p>デモモード 15分 概10分 ①</p> <p>⑧ リストカール 手のひら上(右) (10回) → 手背屈筋</p>  <p>【部位】 手背屈筋</p>
<p>リストカール 手のひら下(左)</p> <p>デモモード 15分 概9分 ①</p> <p>⑨ リストカール 手のひら下(左) (10回) → 手背屈筋</p>  <p>【部位】 手背屈筋</p>	<p>リストカール 手のひら下(右)</p> <p>デモモード 15分 概9分 ①</p> <p>⑩ リストカール 手のひら下(右) (10回) → 手背屈筋</p>  <p>【部位】 手背屈筋</p>			

5. 全身体操(筋力) ②

トレーニング (上肢)

手のひら合わせ	首回し (右回り・左回り)	肩の上げ下げ	両ひじ合わせ	
<p>ID:00000001 3分 15秒 ①</p> <p>① 手のひら合わせ (1回) → 大胸筋</p>  <p>【部位】 大胸筋</p>	<p>ID:00000001 3分 15秒 ②</p> <p>② 首回し(右回り・左回り 各4回) (8回) → 頸部周辺</p>  <p>【部位】 頸部周辺</p>	<p>ID:00000001 3分 15秒 ③</p> <p>③ 肩の上げ下げ (5回) → 僧帽筋・菱形筋</p>  <p>【部位】 僧帽筋・菱形筋</p>	<p>ID:00000001 3分 15秒 ④</p> <p>④ 両ひじ合わせ (5回) → 僧帽筋・菱形筋</p>  <p>【部位】 僧帽筋・菱形筋</p>	

スポーツリハ (座位)

スプリットスクワット (前傾左)	スプリットスクワット (前傾右)	スプリットスクワット (回旋左)	スプリットスクワット (回旋右)	
<p>ID:00000001 6分 15秒 ①</p> <p>① スプリットスクワット(前傾左) (10回) → 殿部・大腿・下腿</p>  <p>【部位】 殿部・大腿・下腿</p>	<p>ID:00000001 6分 15秒 ②</p> <p>② スプリットスクワット(前傾右) (10回) → 殿部・大腿・下腿</p>  <p>【部位】 殿部・大腿・下腿</p>	<p>ID:00000001 6分 15秒 ⑤</p> <p>⑤ スプリットスクワット(回旋左) (10回) → 殿部・大腿・下腿</p>  <p>【部位】 殿部・大腿・下腿</p>	<p>ID:00000001 6分 15秒 ⑥</p> <p>⑥ スプリットスクワット(回旋右) (10回) → 殿部・大腿・下腿</p>  <p>【部位】 殿部・大腿・下腿</p>	