

MISSION1 基本編

- ・動きの間にバタフライという運動が入ります。その間に呼吸を整えましょう。
- ・運動の途中でのがれたいら適時水分補給しながら続けてください。
- ・呼吸が苦しくなっても、すぐに完全にストップするのではなくすこしずつ運動を減速させていきます。その間調整ができた場合はまた運動を継続下さい
- ・ビリーバンドはお客様の状態に合わせて使っても使わなくてもOKです。

- 1. 手をアップ&ダウンさせながらジャンプ**
 - *腰を軸にして回転させる。
 - *目は正面に向けて。
 - (15 逆向きで繰り返し)
- 2. 片方ずつ手を上に突き出す**
 - *身体をウォームアップするためのストレッチです。
- 3. バタフライ**
 - *ひじを曲げて肩の高さまで上げる。
 - *両側に大きく開き前で合わせる。
- 4. 糸まき**
 - *身体をウォームアップするための運動。
 - *大きく回しましょう。
- 5. スクワット**
 - *手を大きく回して。
- 6. ハムストリング(太もも前部)伸ばし**
 - *脚を大きく縦に開いて、片脚を後に伸ばし、もう片脚は曲げる。
- 7. 6の状態では片手をあげる顔も上を向く**
- 8. 開脚して上半身を曲げてハムストリング伸ばし**
 - *手が足首に届かない場合はひざあたりまで曲げてOK。
- (6, 7 逆向きで繰り返し ⑧繰り返し)
- [ゆっくり立ち上がって]
- 9. 両手を頭の上で組み脇腹を伸ばす**
- 10. ボディツイスト**
 - *あごを締め、おなかを引っ込めて、顔は正面を向くように。
- 11. アクロスパンチ**
 - *手を構えたとき、親指は上を向けず。
 - *前に腕を全部伸ばすのではなく2/3 ぐらい伸ばす感じで。
- 12. ジャブ**
 - *ウエストをひねりながら斜めにジャブ。肩を回すように。
 - *腰と後脚は軸にして回転。
- 13. ステップ&パンチ**
 - *腰を落として前後にステップ、そしてパンチを加える。
 - *太ももを使う運動です。
 - *手は肩幅より若干狭くそしてパンチ。
 - *つま先の上を越える感じでパンチ。
 - *軸足を使って動き作る感じで。
 - (12 ジャブ逆向き繰り返し)
- 14. バタフライ**
 - *胸を絞るように、徐々に腹筋に収縮を感じてきます。
- 15. ツイスト&パンチ**
 - *斜めにパンチする。
 - *肩先が正面に来るまで身体を回転させる。
- 16. アッパーパンチ**
 - *上向きにパンチする。
 - *目は正面を向けて腰を回す。
 - *自分の顔を打たないように注意。
 - *上腕二頭筋ではなく、三角筋を使う運動。(バタフライ)
- 17. フックスロー**
 - *ひじを曲げたままアッパーパンチ ひじを突き出す。
 - *ウエストを脚前部、後尻を使う運動です。
 - *親指は上向きにし、ひじは下を向けない。
 - *軸足は回転させる。(バタフライ)
- 18. 糸まき**
- 19. 片脚ステップ**
 - *腰を落として片脚ずつ前後させ、腰をひねりながらパンチ
 - *腕はリラックスさせて。
 - *太もも、腹部の運動です。
 - *手は腰にあてる→その後は胸の位置へ構えてパンチ。(バタフライ)
 - (18, 19 逆向きで繰り返し)
- 20. ニーマップ**
 - *前後ステップしながら前でひざを突上げ
 - *ひざはウエストの高さまで上げましょう。
 - *慣れてきたらもっと高く上げてOK。(バタフライ) (20 逆脚で繰り返し)
 - (バタフライ)
- 21. フロントキック**
 - *少し腰を落としひざを曲げて前にキック。
 - *キックする脚の指先は、蹴る方向のターゲットめがけて。
 - *上へ力任せに蹴り上げないように。
- 22. コンバットキック**
 - *軸足は少し曲げ腰の高さで横にキック。
 - *顔はターゲットとまっすぐ見据えるよう(22 逆向きで繰り返し)
- 23. リアクティングキック**
 - *横にステップしながら左右にキック
 - *高くキックするようにしましょう。
- 24. パンチとニーアップコンビネーション**
 - *パンチする時、ゆっくり腰をしっかりと回して。(24 逆向きで繰り返し)
- [ビリーバンドを使って]
- 《説明書をしっかりと読み安全に使う。》
- 1. ミリタリープレス**
 - *腰を落としバンドをアップ&ダウン。
 - *前の三頭筋を使います。
 - *ビリーバンドははじめ緩くしておかない。
- 2. なわとび**
 - *外側の上腕筋を使った運動です。
- 3. ひじを中心にアップ&ダウン**
 - *脚は閉じてください。
 - *上腕二頭筋を使う運動です。
- 4. さらに高くバンドを引き上げる(なわとび)**
- 5. 両手でアップ&ダウン**
 - *バンドの持ち手をへその前で1 つにあわせる。
 - *肩が前方に傾きがちになります。意識して後方に向けましょう。
- 6. ボディツイスト**
 - *胸は開き、目は正面をむけて。
- 7. パンチ**
 - *目はまっすぐ、手は高めの胸の前に構え。
 - *パンチの手はビリーバンドのゴムの力に負けて下を向けないよう、肩の高さに。
- 8. 片手糸まき**
 - *回転方向に注意。外向きに回します。
 - *ひじは下げないで!
 - (8 逆手で繰り返し)
- 9. 横キック**
 - *バンドを身体の前でクロスさせる。
 - *軸足はしっかり曲げて手は腰に。軸足のひざ頭はキック方向を向きます。
 - *はじめはひざの高さくらいから初めて、徐々に高くしていきます。
 - *ビリーバンドのテンションが辛くなるころですが、自分の力でコントロールしながら戻すようにしましょう。
 - (9 逆向きで繰り返し)
- 10. コンバットキック**
 - *クロスしたバンドを片手だけで持つ。
 - (10 逆向きで繰り返し)
- 11. 腕のプッシュアウェイ**
 - *腰を曲げての三角筋運動。
 - *腕全体を動かすのではなく、ひじを固定させ、手の先だけを動かす感じです。
 - *おなかを引いて。
 - (11 逆向きで繰り返し)
- 12. ステップ&パンチ**
 - *バンドを使っても手が下がらないように!
 - [バンドを下に置いて(足に引っかかたまま)]
 - 1. スクワット・スラスト**
 - *目は正面を向けて
 - *スラストの際に腰が下がらないように。
 - 2. 片脚ステップ&プレス**
 - *ゴムの力でバウンスしないように。
 - (2 逆脚で繰り返し)
- クールダウン
- 「初回の訓練はどうだった? 誰も君のためにできないんだ。君だけしか君のためにできないんだ。Be the best 自分を信じて!

MISSION1 ボーナス編

正しくスタートすることがミッション遂行のためのキーです。今日は僕が君たちの選任コーチだ！

1. ボディツイスト

- *4ポイントスタンスで肩幅に足を広げて。
- *手をサイドに、ひじをサイドにしっかり引き寄せて。
- *ひじを胃の前に持ってきます。
- *回転を始めたら、胃の回りの筋肉に収縮を感じるように。
- *ヒップはそのまま固定して、コントロールしながら回転を加えていく。回し過ぎないように注意。膝頭も固定する感覚で。

2. ジャブ

- *ウォーキングスタンス(前後に脚を開く)で立つ。
- *後足だけを軸にして動かします。床が暑いんだとイメージ。
- *足の間は肩幅程度。
- *動き出したらジャブの動きを加えていく。
- *ひじはまっすぐ伸ばさない2/3程度伸ばす感じで。
- *慣れたら、腰を少し回してみよう。
- *肩は四角く腕はきつすぎず、広くしすぎないように。

3. クロスパンチ

- *4ポイントスタンスで、手はパンチポーズ。
- *体の真ん中に軸があると感じるようにしてから、体を左右交互にまわす、そしてジャブの動きを加えていきます。
- *肩が回りだしたら、腕は自然にパンチ。
- *僕の目を見て、横は見ない。フォーカスしてジャブ。

4. クロスパンチ(アドバンス)

- *足をダップしてみましょう。
- *ひじを上げすぎないように。
- 顔は常に正面を向けて。
- 注意：肩や首に痛みを感じたらすぐにストップして、腕を下ろしてから軽くジャンプして再度新しい動きに移ります。

5. フロントニーレイズ

- *体をまっすぐに。前屈気味、後屈気味になりやすいので注意！
- *ひじは肩の高さに。
- *床は常に熱いんだとイメージして機敏なフットワークを。

6. フロントキック

- *おしりを少し後に突き出す感覚で。
- *キックする足の前に何かあるようにイメージしながら脚を上げてキック。

7. ラウンドハウス キック

- *4ポイントスタンスから手の動きを加え構える。
- *うまくバランスが取れなかったら、いすをつかんでみましょう。軸足を固定して反対の足でキック！
- *足は垂直に持ち上げ地面に平行にキック。

[バンドを使って]

説明書をよく読んで、ご自分の状態に合わせてご使用してください。ウエイトの重さは1ポンドあります。初めは、はずして使用いただいても大丈夫です。もちろん、バンドを使用しなくても大丈夫です。

- *丸い輪になった部分を広げて足の土踏まずのあたりで装着します。
- *バンドをだらっと足らしたままで引っ張り始めると、関節を痛める危険もあります。まずしっかりと張ってゴムのテンションを感じてから少しずつ伸ばしていく。
- *上腕筋、三頭筋に収縮を感じるように。

8. パンチ

- *腰を使いながらパンチします。
- *腕は上に上げすぎないように。あまり上へ上げすぎると、バンドのテンションが強すぎるがあるので、あごの辺りを目安に上げて見ましょう。

MISSION2 応用編

- ・運動の途中でのがれが渴いたら適時水分補給しながら続け下さい。
- ・呼吸が苦しくなっても、すぐに完全にストップするのではなくすこしずつ運動を減速させていきます。その間調整ができた場合はまた運動を継続下さい。
- ・ビリーバンドは自分に合うように長さを調節してお使い下さい。お客様の状態に合わせて使っても使わなくてもOKです。
- ・ビリーに合わせて声を出して数を数えるようにしましょう。より効果的なエクササイズになります。
- ・肩に痛みを感じたら、ジャンプしながらほぐしてから継続しましょう。

OFF

1. ボディツイスト

- *手は胸元に置き、ウエストを回転させる。

2. 腕の突き上げ

- *腰を落として片手ずつ斜め上に突き上げ。

3. 両手を伸ばし、同時にサイドに振る

4. 両手を水平に伸ばし円を描くよう回す

5. 腕回し

- *三頭筋を使い、ストレッチして、大きく回します。

6. ハムストリング伸ばし

- *脚を大きく縦に開く。片足を後に伸ばし、もう片方は前で曲げる。

7. 6の状態片手を上げ 顔も上を向く

8. 開脚して上半身を曲げ

ハムストリング伸ばし

- *手が足首に届かない場合は、ひざあたりまででもOK。

(6、7 逆向きで繰り返し 8 繰り返し)

[ゆっくり立ち上がり]

9. 脳腹ストレッチ

- *腕は頭の後ろで組みストレッチ

10. 肩のストレッチ

11. 腹部の引き締め

- *両腕を胸の前にもってくる。

12. 肩回し~軽く全身ジャンプ

[ビリーバンドON・OFFの繰り返しで]

ON

1. 両手でアップ&ダウン

- *バンドの持ち手をへその前で一つに合わせ、あごの位置まで引き上げる。

2. 両手を肩の高さまで伸ばし、水平に開閉

OFF

3. パンチ

4. アッパーカット

5. 糸巻き

ON

6. ひじを固定し、手をアップ&ダウン

- *腰を引いて、二頭筋を鍛える。

7. ミリタリープレス

- *腰を落として両手でバンドを肩の高さからアップ&ダウン
- *三頭筋に収縮を感じてください。

8. 腕の引き寄せ

- *胸元まで腕を引き寄せる。
- *肩を縮める感じ。引き締めた後にお腹に収縮を感じます。

OFF

9. ボディツイスト&パンチ

10. アッパーカット

11. 糸巻き

ON

12. フライ

- *片脚ステップしながら腕の引き上げ。
- *上場に腰の位置を下げてください。

13. 腕のプッシュアウェイ

- *軸足はしっかり曲げて、手はまっすぐ伸ばしましょう。
- *三角筋を鍛えます。

OFF

14. ボディツイスト&アッパーカット

15. 糸巻き

ON

16. フライ

- *胸を張って、ひじは肩の高さまで上げます。腹部は引きます。
- *力任せにスイングしない。
- *三頭筋を使う。

17. クロスしたバンドを肩の位置でキープ

- *二頭筋、三頭筋、三角筋すべて使います。

OFF

19. ボディツイスト&アッパーカット

20. 糸巻き

ON

21. 頭の後ろでアップ&ダウン

- *あごを引いて、腰を落とす
- *三角筋の運動です。

22. 前でアップ&ダウン

- *三頭筋とおしりを引き締める
- *肩の高さに手を持ってきてストレッチ

23. 対角線上で腕のアップ&ダウン(片方のバンドだけで)

- *三角筋に良い。
- *目は前を向いて、背中は腕を引く角度に合わせて斜めに。でも肩は上げないよう。
- *ひざはしっかり曲げ腕はまっすぐ伸ばす。

OFF

24. ボディツイスト&アッパーカット

ON

25. スクワット・スラスト

26. なわとびジャンプ

- *手首を軽く回して三頭筋を使います。

27. ジャンピン ジャック

- *円を描くように手をアップ&ダウン。手は頭の上まで持ってくる。

28. ジャンプ

OFF

29. パンチ

- *常に自分の身体に中心線を意識して。

ON

30. 対角線(左足につけたバンドを右手に持つ)にアップ&ダウン

- *ひざはしっかり曲げて。
- *手はへその前からまっすぐ斜めへ伸ばし、もう片方の手は腰に。
- *三頭筋の運動

31. クロスしたバンドを両手で同時に引き上げる

- *背中丸めないよう、三頭筋の運動です。
- *肩が燃えるように感じてきますが、あきらめずに頑張りましょう。

OFF

32. ボディツイスト

- *胸の前で左右の拳を合わせ、ひじを水平にしてツイスト。
- [2本のバンドを身体の上に巻いて]

1. キック

- *脇腹に効果的な運動です。バンドを使わない場合は太もも筋肉を締めましょう。

2. 脚を上げたままキープ

3. テコンドー風キック

4. ステップなしキック

- *軸足をキープしてその場でキックを繰り返す。

5. ステップ

- *腹部は引き、腰はしめる。
- (バンドを替えて1、2、4、5、3の順で逆向き繰り返し)

[バンドを1本ずつ足にかけて]

1. ジョギング

- *手は肩の高さ、ひじはしめ、ひざは高く。

2. 後蹴り

- *上半身を前に倒して、バンドをクロスして手は腰に

*たるんだヒップをひきしめます。

3. 2の姿勢で脚を持ち上げ

- *まっすぐ後方へ引き上げます。戻すときはバタンと下ろすのでなくしっかりとおく感じで。ヒップを鍛えます。

(2、3逆足で繰り返し)

4. 前にキック

- *背中まっすぐにして、バンドはクロスしたまま前太ももの運動

5. クロスしたバンドを腕の位置を変えながらキープ

- *ストレッチです。

バンドを外して

クールダウン

最後に

「自分の道をコントロールするんだ。成功するにはゴールを決めて飛び立つしかないだ！皆は完全じゃないんだ。つまりでも自分の限界に届くように頑張るんだ！パワーを自分自分のものにするんだ。」

MISSION2 ボーナスイ編

パワーワークアウトだ！

1. ウェイトを持って片手ずつの上下運動

- *お腹を引っ込めて、おしりを少し後に突き出す。

2. 両手一緒に回転させながら上下させる

3. ウェイトを床から上に持ち上げる

- *スクワットの動き。

4. 足を広めに開き、腰を曲げ、片手ずつ持ち上げ運動

- *勢いで回転させずコントロールしながら

5. 4 ポイントスタンドで前横にウェイトを動かす

- *内外二頭筋の運動です。
- *腰を引っ込めて、三頭筋にも働きかけ。

6. スクワット+ウェイトを上下に動かす

- *自分の足の指先を見る感じで。

7. ウェイトを肩に担ぎながらスクワット

- *腰は深く曲げる
- *前後太ももに効果的です。

8. オーバーベッドトライセプト

- *2つのウェイトを1つにまとめ、身体の後方に上げ下げ。
- *後方に傾かないように。

9. 4 ポイントスタンド+ウェイトを前横と回す。

10. 腕のストレッチ

- *足を広めに開きウェイトを持った腕を大きく回転させる。

11. スーパーカール

- *4 ポイントスタンドでウェイトの上げ下げ。二頭筋に効果。

12. 足を広めに開きウェイトを頭の上に持ち上げて腕を回転させる。

ストレッチ

最後に

Billyより

わずか8分のエクストラの運動ですが、これで身体のパワーを感じてください。

Shellieより

本編45分にこの8分の運動を継続すればあなたもパワフルに

MISSION3 腹筋編

- ・運動の途中でのがれたいら適時水分補給しながら続けて下さい。
- ・呼吸が苦しくなっても、すぐに完全にストップするのではなく少しずつ運動を減速させていきます。その間調整ができた場合はまだ運動を継続下さい。
- ・ビリーバンドは自分に合うように長さを調節してお使い下さい。お客様の状態に合わせて使っても使わなくてもOKです。
- ・ビリーに合わせて声を出して数を数えるようにしましょう。より効果的なエクササイズになります。
- ・使用説明書をよく読んで始めましょう。

ビリーバンドをつけて

1. ボディツイスト

- *ビリーバンドのテンションを感じながら回して見ましょう。
- *腰を少し後ろに突出す感じで、胸は開。

2. ダブルツイスト

- *片方の手のバンドを背中から回してツイストもう片方の手は胸元に。
- *顔は正面を向いて、ひざは軽く曲げる。

3. ニーアップ

- *腕とひざを引き寄せるように。(2、3逆腕、逆足で繰り返す)

4. 両手でバンドを引いたままツイスト

- *おなかを突き出さないように引っ込めるかんじで。
- *目は正面を向いてひざはしっかりと曲げ。
- *横の筋肉に収縮を感じてきます。ウエストとヒップを引き締めます。

5. 脇の下の筋を伸ばして片方ずつバンドを引く

- *肩を使うのではなく、わき腹を動かすように上半身を曲げる。
- *ひざは軽く曲げて。
- *横の筋肉に収縮を感じてきます。

(5) 逆向きで繰り返し、その後、左右に曲げる

6. ボディツイスト

- *足首を返ししながらウエストを使って回転。
- *腕は上に、おなかを引っ込めて。

7. 腕を前に伸ばしてツイスト。

- *バンドを背中から回して腕を前に伸ばす。
- *もう片方に手は腰に置いておく。
- *目は正面を向きまっすぐ
- *腕はまっすぐに伸ばし腹をへこませ、強く見えるように胸をはる。
- *手はあごの高さに、ひざはしっかり曲げ(7逆腕で繰り返し)

8. ブディツイスト&パンチ

- *パンチする腕は伸ばし過ぎない2/3程度。
- *勢いで回転させるのではなく、しっかりおなかを引っ込めそこを軸に回転させる。

9. ボディツイスト&スピードアップ

10. 腹部のスクイーズ

- *へその前に両手を置き、腰を前後に動かして下腹部をしめる運動。後ろ太ももにも効果!
- *自分自身で腹筋を搾り出すイメージで。
- *両手を胸の前に置き、ウエストで回転

床に座って

1. ツイスト

- *背中からバンドをクロスさせておしりを軸にひねる。
- *あごを引き、ひざは少し曲げる。

2. 上半身ストレッチ

- *片手でバンドを引き反対側にひねる

3. 自転車こぎ

- *床から肩を浮かせたまま両脚の膝を曲げ。

4. クランチ

- *上半身を起こすと同時に両脚曲げる。

5. ひじをついた状態で両脚を大きく上下

6. 上半身ストレッチ(2の反対側に捻る)

7. クランチ

- *手を頭の後ろに当て腹筋運動。(肩は常に床から浮かせた状態で)
- *あごは引きすぎない。

8. ニーアップ

- *手は頭の後ろに当てたまま、肩は床から浮かせて。

9. 両脚アップ&ダウン

- *ひじを床につけて体をささえる。
- *腰を軸にして下腹部を鍛えます。

バンドを外して

1. 両手を水平に広げてウエストをひねり静止

最後に

「あなたをコントロールできるのはあなただけです。」

Don't give up.]

MISSION3 ボーナス編

1. ボディツイスト

- *おなか周りの贅肉を取るのにいい運動です。特に下腹部効果。
- *おなかを突き出さずに引っ込める感じで。

2. クランチしながら脚上げ

- *出産後のたるんだ下腹部に効きます。もちろん男性にもOK。
- *手を下腹部に当てて、筋肉収縮を感じる。
- *おなかをしっかりと締めるかんじで片脚ずつ上げていきます。

3. ハーフボディツイスト

- *身体を回転させながら斜めに脚を引き上げます。
- *手を腹部に当て、筋肉の収縮を感じる。

4. サイドでのニーアップ

- *脇腹の運動

- *おしりを後ろに引いて、腕はわきの下のあたりまであげます。

5. 立ったまま腹筋をスクイーズ

- *こめかみの横あたりに手を置き腹筋を搾り出すような感じ。腰が肩に近づいていく、肩が腰に近づいていくのをイメージしてください。

6. 脚上げ

- *仰向けになって、両脚一緒に上げます。
- *手は腰の下に置きましょう。

7-1. レッグリフト

- *床に腰をつけます。片方の手は床につけて、両脚一緒に上げていきます。
- *わき腹と下腹部に効きます。

7-2. レッグリフト

- *片足ずつ上げていきます。下腹部に筋肉の収縮を感じます。

8. サイドイレイス

- *斜めに片方ずつのひざを上げます。収縮を感じます。

9. ボディツイスト

- *回転の際、肩先が体の中心線を越えて回り過ぎないように。
- *下腹部に手を当てて収縮を感じましょう。

Billy より

常に自分の体を見て、意識するようにしましょう。