

うすき ほんと!! 生き生き 健康体操

●準備運動●

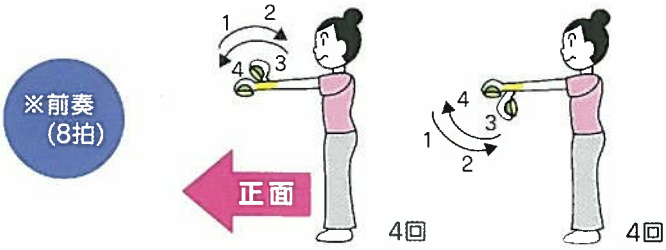
- 深呼吸 2回
- 肩の引き上げ・肩回し 2回
- 首の左右横倒し・左右ひねり 2回

※竹(棒)の長さは1mくらいが目安
 ※上半身の体操の時は肩幅にもつとよい
 ※ ()の中がストレッチをする部位
 ※ 図の黄色部分が効果がある筋肉の部位

上半身

1. 手首の上方そらし・下方そらし(手首・前腕)

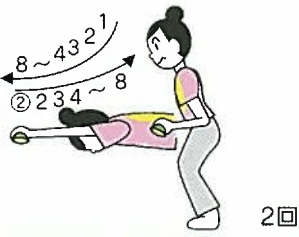
胸の前に腕を伸ばし、手首を上方と下方にそらす。



※前奏 (8拍)

2. 竹(棒)の前方押し出し・後方引き(背中・肩甲骨・胸まわりのストレッチ)

膝を軽く曲げながら背中を丸めるように前へと竹(棒)を押し出す。身体を起しながら竹を引く。引く時に膝は伸ばす。



効果のある筋肉
背筋群、大胸筋

3. 竹(棒)の斜め引き上げ(肩)

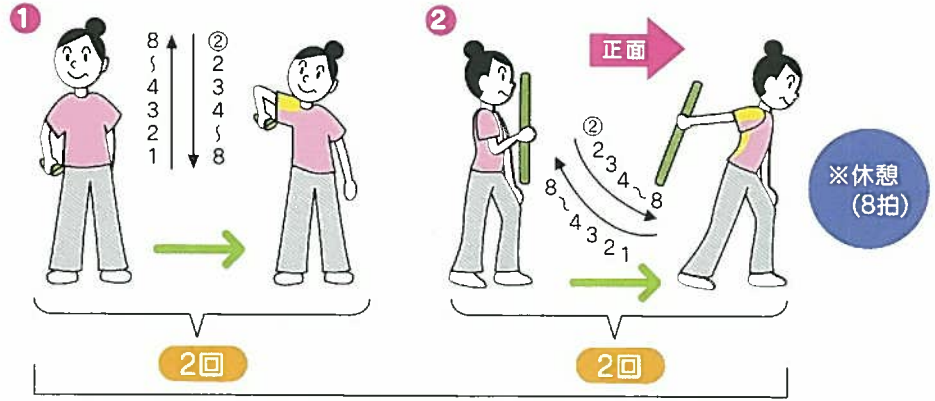
身体(顔も)の軸はまっすぐ、斜めの軌道で左下から右斜め上へ腕を引き上げる。同様に右下から左斜め上へ引き上げる。下になる手が肩と同じ高さになる程度にあげる。



効果のある筋肉
三角筋

4. サイドベント 肘の後方伸ばし(体幹)

①竹(棒)を握り、脇腹から脇の下までこするようにあげていく。脇腹に添って下におろす。
 ②肘の後方伸ばしでは伸ばす手と逆の足を1歩前へだし、脇をしめた状態で後方へと手を伸ばす。後方に引く手と逆の手は太ももの上に添える。



※右半分が終わったら、休憩(8拍)をはさんで左半身も

効果のある筋肉
僧帽筋、上腕二頭筋、広背筋

5. ツイスト(体幹)

つま先は前で、軽く膝を曲げて、上半身ごとひねる。前に向くときに膝は戻す。



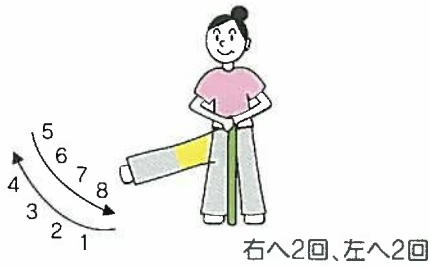
<間奏> 下半身の動きにうつるまで足踏み。

効果のある筋肉
腹斜筋

下半身

6. 足の横ひらき(太ももの外側)

竹(棒)は身体の前につき、足を左右にあげる。



効果のある筋肉
殿筋、大腿四頭筋

7. アキレス伸ばし

竹(棒)を身体の前につき、身体の前にかかとをだす。



効果のある筋肉
ハムストリングス
下腿三頭筋

8. 膝引き上げ・膝の伸ばし

①竹(棒)はあげる側につき、膝を引き上げ、元に戻す。
 ②膝伸ばしでは膝を引き上げ、つま先を前に伸ばし、膝を引き上げた状態でつま先から下げて、膝を下す。

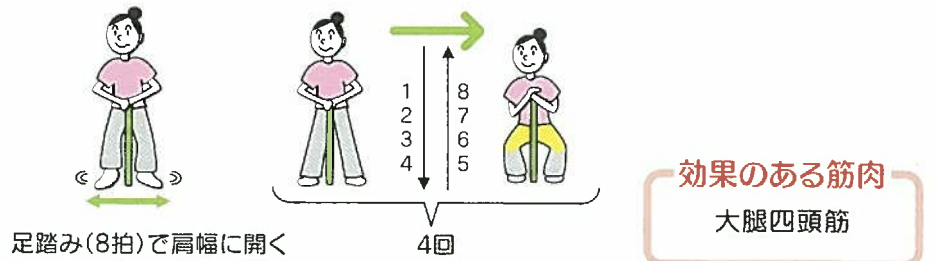


※バランスをくずしやすいため注意してください

効果のある筋肉
大腿四頭筋・下腿三頭筋
ハムストリングス

9. スクワット(太もも、お尻の筋肉)

竹(棒)を身体の前につき、膝がつま先より前に出ないように注意しながら、腰を落とす。

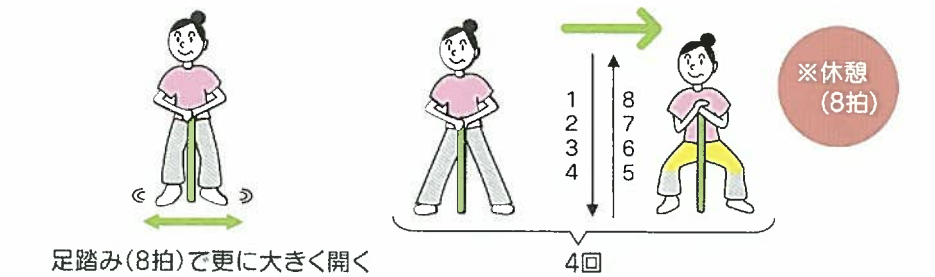


足踏み(8拍)で肩幅に開く

効果のある筋肉
大腿四頭筋

10. 四股スクワット(股関節のストレッチ)

竹(棒)を身体の前につき、足を大きく広げ、腰を落とす。



足踏み(8拍)で更に大きく開く

※休憩 (8拍)

11. つま先あげ・踵あげ(すね、ふくらはぎ)

竹(棒)を身体の前につき、つま先をあげ、踵上げを交互に行う。

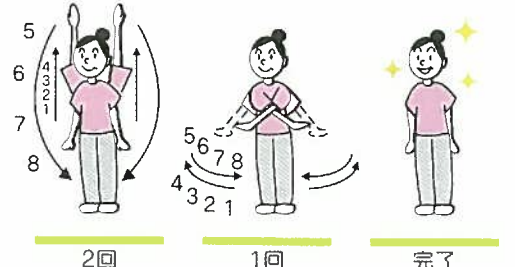


4拍でつま先を上げ、4拍でかかとを上げる

※休憩 (8拍)

効果のある筋肉
前脛骨筋、下腿三頭筋

深呼吸



うすき ほんと!! 生き生き 健康体操 座位

●準備運動●

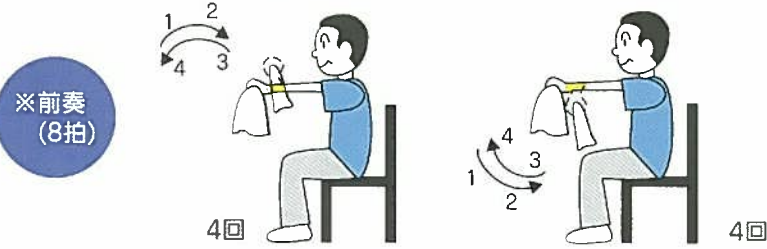
- 深呼吸 2回
- 肩の引き上げ・肩回し 2回
- 首の左右横倒し・左右ひねり 2回

- ※タオルの長さは1mくらいが目安
- ※上半身の体操の時は肩幅にもつとよい
- ※()の中がストレッチをする部位
- ※図の黄色部分が効果がある筋肉の部位

上半身

1. 手首の上方ぞらし・下方ぞらし(手首・前腕)

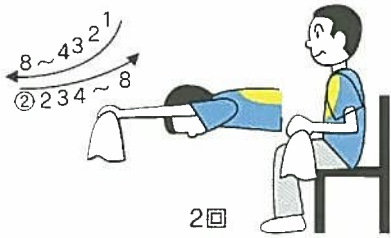
胸の前に腕を伸ばし、手首を上方と下方にぞらす。



※前奏 (8拍)

2. タオルの前方押し出し・後方引き(背中・肩甲骨のストレッチ)

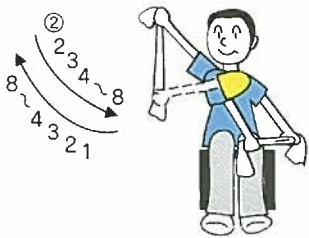
肩甲骨を丸めるように前へとタオルを押し出す。身体を起しながらタオルを引く。



効果のある筋肉
背筋群、大胸筋

3. タオルの斜め引き上げ(肩)

身体(顔)の軸はまっすぐ、斜めの軌道で左下から右斜め上へ腕を引き上げる。同様に右下から左斜め上へ引き上げる。下になる手が肩と同じ高さになる程度にあげる。



効果のある筋肉
三角筋

4. サイドベント 肘の後方伸ばし(体幹)

- ①タオルを握り、脇腹から脇の下までこするようにあげ、元にもどす。
- ②肘の後方伸ばしでは伸ばす手と逆の足を1歩前へだし、脇をしめた状態で後方へと手を伸ばす。



※休憩 (8拍)

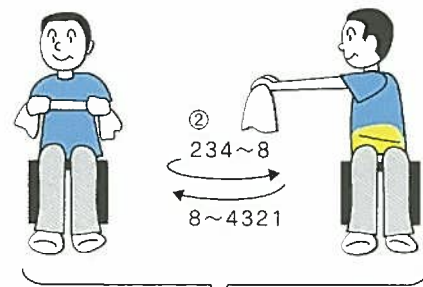
※右半身が終わったら、休憩(8拍)をはさんで左半身も

効果のある筋肉

僧帽筋、上腕二頭筋、広背筋

5. ツイスト(体幹)

つま先は前で、上半身ごとひねる。



<間奏>

下半身の動きにうつるまで足踏み。



16拍

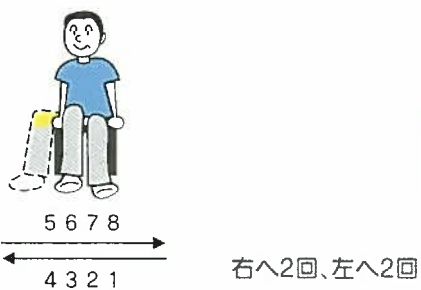
効果のある筋肉

腹斜筋

下半身

6. 足の横ひらき(太ももの外側)

足を軽くあげ、外側にひらく。



効果のある筋肉
殿筋、大腿四頭筋

9. スクワット(太もも、お尻の筋肉)

太ももに手をつき前にかがむ。

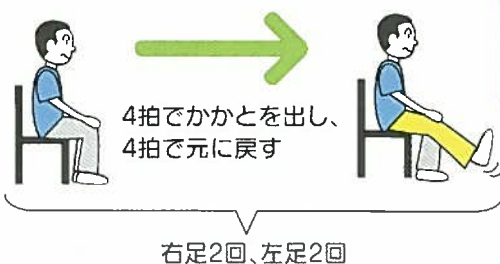


効果のある筋肉

殿筋、ハムストリングス

7. アキレス伸ばし

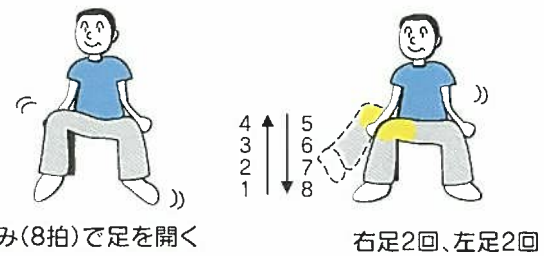
片足ずつ身体の前にかかとをだす。



効果のある筋肉
ハムストリングス
下腿三頭筋

10. 四股スクワット(股関節のストレッチ)

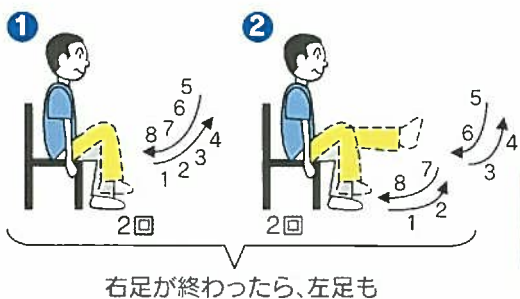
四股をふむように足を交互にあげる。



※休憩 (8拍)

8. 膝引き上げ・膝伸ばし

- ①膝を引き上げ、下げる。
- ②膝伸ばしでは膝を引き上げ、つま先を前に伸ばし、膝を引き上げた状態でつま先から下げて、足をしたに元に戻す。



効果のある筋肉
大腿四頭筋・下腿三頭筋
ハムストリングス

11. つま先あげ・踵あげ(すね、ふくらはぎ)

つま先をあげ、踵上げを交互に行う。



効果のある筋肉

前脛骨筋、下腿三頭筋

深呼吸

※休憩 (8拍)

