

みんなで元気アップ教室

元気アップエクササイズ

※体操中は声を出して数を数えます。筋力運動中に息をとめると血圧の**急激な上昇**を招くおそれがあるため、
声を出して息をとめることを防ぎます

※イスはコマの付いていない、**安定感**のあるものを準備しましょう

※脱水症状を起こさないため、喉が渴く前に水分補給をして下さい

※体調がすぐれない時や運動中関節に痛みがある時は運動を控えるか痛みのない範囲で行ってください

○体操中の注意点

- 1.座る時は、足を腰幅に開き、足の裏がしっかりとつく位置に腰掛けてください。
- 2.ストレッチの際、どこの筋肉が伸びているのかを意識して、ほどよい気持ちよさを感じるところまで伸ばすようにしましょう。
- 3.筋力トレーニングの際、強化する筋肉をしっかりと意識するようにして行いましょう。

1.上半身のストレッチ

①背中を伸ばす運動



・上半身が前に突っ込まないよう注意

- ・両手を胸の前で組み、手の平と胸を遠ざける
- ・背中を丸めるように肩甲骨を広げ、おへそを見ておく

②胸を伸ばす運動



・腰が反らないよう注意する

- ・両手を肩よりも低い位置に広げる
- ・胸を張るように肩甲骨を近づける

胸と背中を伸ばす運動



・①と②を交互に行う

③腰を伸ばす運動



・お尻はイスにつけておく

- ・伸ばした腕は反対の膝の延長線上に垂らし、おへそを見ておく

④脇腹を伸ばす運動



- ・イスを持ち、身体を支える
- ・お尻はイスにつけておく

⑤肩を伸ばす運動

・腕の位置はやや低め

- ・身体は正面を向けたまま行う

⑥二の腕を伸ばす運動

・余裕があれば肘を頭の後ろへ引く

- ・前方から肘を高い位置に押し上げる

⑦肩を伸ばす運動

- ・腰もしくは体側に手の甲を当て、肘を掴む

- ・掴んだ肘をゆっくり前方に引く

⑧⑨腕(手の平側・手の甲側)伸ばす運動

- ・手の位置はおへその前ぐらいで、肘を伸ばす

2.下半身のストレッチ

①太もも(裏側)を伸ばす運動



・正面に膝を伸ばし、
つま先は天井を向ける



・背筋を伸ばしたまま
骨盤から傾ける



・顔はつま先より
やや前方を
見ておく

②太もも(内側)を伸ばす運動



・つま先と膝の向きを揃える



・背筋を伸ばしたまま
骨盤から傾ける

③股関節(前側)を伸ばす運動



・お尻はしっかりとイスにつけ、
腰が反らないようにおへそを見ておく



・指先を立てたまま
後ろに引き、
拇指球で踏ん張る

④太もも(前側)を伸ばす運動



・背もたれに
もたれておく



・身体の前方で
足首を掴む



・腰が反らないように
おへそを見ておき、
膝を後方へ下げる



※膝が曲げられない
など、足首を持てない
方はタオルを
ひっかけて
行いましょう

⑤お尻を伸ばす運動



- ・肩幅より少し広く足幅を広げる
- ・イスから離れて立つ



- ・伸ばす方のお尻を斜め後ろに突き出す

⑥すねの筋肉を伸ばす運動



- ・指を立てるのではなく靴の表面を床に押し付ける

- ・イスに近づき、イスの背もたれを持つ

⑦ふくらはぎを伸ばす運動



- ・足幅を少し取り、つま先は正面を向けておく

- ・反動をつけずにゆっくりと前に体重をかけていく

3.筋力トレーニング

※運動後はストレッチを行いましょう！

①太ももの前をきたえる運動

※運動後は太もも(前側)を伸ばす運動



※強度は座る位置で調整
弱:深い
中:少し浅い
強:浅い



・つま先を天井に向けて太ももの前に力を入れる

②内ももとお尻をきたえる運動

※運動後はお尻を伸ばす運動と太もも(内側)を伸ばす運動



・相手に負けないよう押し合う

③お腹をきたえる運動



・おへそ見る
ように背中を
丸める



・膝を高く上げすぎないよう注意

○お腹をきたえる運動後のストレッチ



・天井に
引っ張られている
イメージ

・腰が反らない
よう注意

・額と膝を近づける