

エココ!!

今日も元気にいきいき!

あなたの“ずっと元気”を応援します!

やまべエ

誰でも体操

ポイントまるわかり!

### 1 深呼吸

ス

鼻から息を吸って～  
口から息を吐いて～

①両手を広げて

②両手を閉じて背中を丸める

### 2 体側伸ばし

ス

脇の下をしっかりと伸ばして

②片手を上にあげて反対側へ倒す

①両手を広げて

### 3 伸び

ス

手を上げるときは息を吸う!  
手を下げるときは息を吐く!

②高く上げて胸やお腹の筋肉を伸ばす

①両手を組んで

### 4 ねじり

ス

手の方向へ顔を向ける

②反対側にもねじる

①両手を組んで真横に身体をねじる

### 5 6 かかとタッチ

ス

リズミカルに!

②片足を前に伸ばして、かかとで床をタッチ

①腰に両手をあてて

伸び(3回同く)

### 7 うら伸ばし

ス

つま先は上げたまま

太ももの裏、ひざの裏、ふくらはぎの筋肉を伸ばします

②背すじを伸ばしたままお辞儀

①片足を伸ばしてかかとを着ける

### 8 つま先立ち

ス

脇はしめたまま手を外側に開きます

途中で手の動きが変わります

かかとを上げてつま先立ち

### 9 ひざ上げ

ス

ひざはちょっと上げるだけでもOK

②ひざを上げて片手でタッチ

①ひざを上げて両手でタッチ

### 10 あしぶみ

ス

肘を曲げて腕をふるリズミカルに!

小休止のお時間です

### 11 ひざまわし

ス

またぐ動作です

②横にまわして下ろす

①ひざを高く上げて

# 12 スクワット

筋



腰かけるように  
ゆっくり腰を  
落とす



- つま先より先に  
ひざが出ないように!
- ひざが内側に入らないように!
- 上体を前に倒し  
おしりを引く!



# 13

あしづみ(⑩と同じ)

# 14 ひざまわしとスクワット

バ 筋



組み合わせた  
動作です!

②スクワット

①ひざをまわして



# 15 つま先立ちとスクワット

バ 筋



真上に伸びることを意識して  
足指全体に体重をかけて

②スクワット

①つま先立ちから  
かかとを元に  
戻して



# 16

# 17 つま先立ちとスクワット

(足の幅を狭く)

バ 筋

あしづみ(⑩と同じ)



足の幅が狭いので  
バランスに注意!

②スクワット

①足の幅を狭くして  
つま先立ち



# 18 前一步

バ 筋



両手をひざのせて  
しっかり支えて

足を一步前に出して  
前足に体重をのせる



# 19 横一步

バ



バランス感覚を  
鍛えます

②反対の足を揃える

①足を横に  
一步開いて



# 20 うらキック

バ 筋



リズミカルに!  
太ももの裏を鍛えます

②片側の足に体重をのせ反対側  
の足を後ろに蹴り上げる

①足を肩幅より  
広く開き



# 21 ゆらゆら

バ 筋



支える側の足を  
意識します

②ゆっくりと重心移動

①片側の足に  
体重を乗せます



# 22

かかとタッチ  
(左からタッチ!!リズミカルに!)

# 23

うら伸ばし(⑦と同じ)

# 24

体側伸ばし(②と同じ)

# 25 ねじり

ス



片手を反対側へ  
まっすぐ伸ばし  
真横を向くまでねじる

視線は手の先へ!  
もう一方の手は腰に!)



# 26

伸び(③と同じ)

# 27

深呼吸(①と同じ)

使われている記号の説明



ストレッチ



バランス



筋力



運動方向



ポイント

体調をチェックして  
楽しく体操しましょう!



SAPP  
RO



さっぽろ市  
02-Q03-21-2419  
R3-2-1518

発行:西区保健福祉部保健福祉課  
問い合わせ:011-641-6946