

エココ!!  
**やまべエ**  
 誰でも体操

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!

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 バ

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回同じ)

### 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 バ筋

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 バ筋

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

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 バ筋

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

筋



①ひざをまわして

組み合わせた  
動作です!

②スクワット



## 15 つま先立ちとスクワット

筋



①つま先立ちから  
かかとを元に  
戻して

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



## 16

## 17

### つま先立ちとスクワット (足の幅を狭く)

筋

あしづみ(⑩と同じ)



①足の幅を狭くして  
つま先立ち



②スクワット



足の幅が狭いので  
バランスに注意!

## 18 前一步

筋



足を一步前に出して  
前足に体重をのせる



両手をひざにのせて  
しっかり支えて

## 19 横一步

筋



①足を横に  
一步開いて

バランス感覚を  
鍛えます

②反対の足を揃える



## 20 うらキック

筋



①足を肩幅より  
広く開き

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



## 21 ゆらゆら

筋



①片側の足に  
体重を乗せます



②ゆっくりと重心移動



支える側の足を  
意識します

## 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

筋



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



発行:西区保健福祉部健康・子ども課  
問い合わせ:011-621-4241

さっぽろ市  
02-Q03-26-187  
R8-2-159