

いきいきクラブ体操

立ってする体操

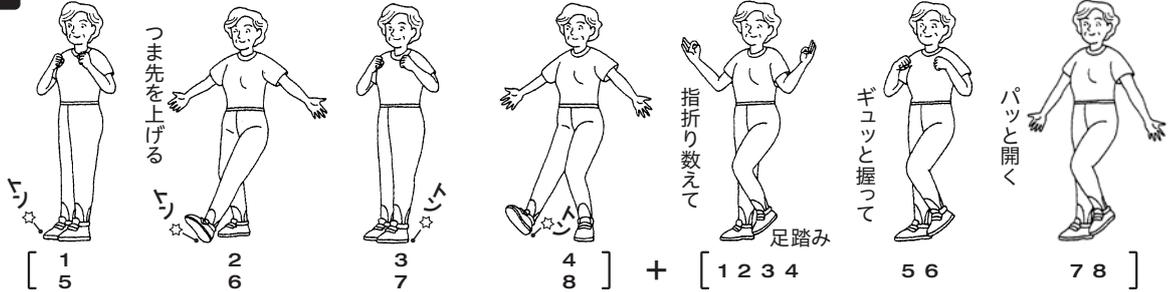


準備

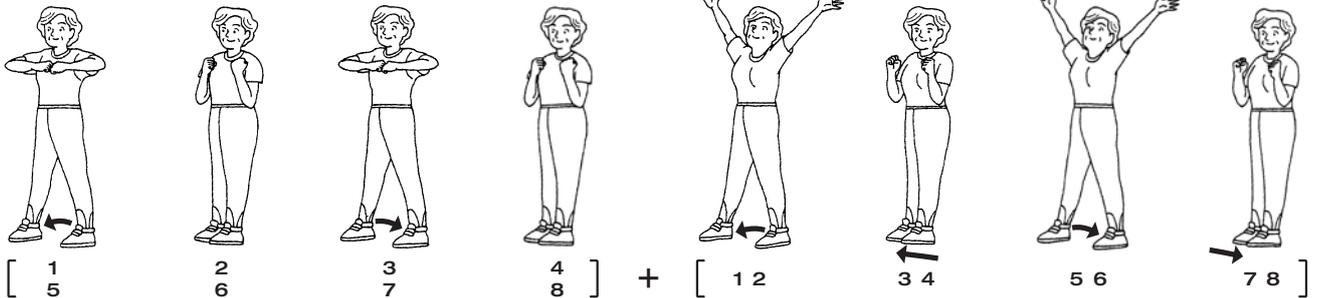
かかとの上げ下ろし
1~16

- ▶ 良い姿勢で、大きくのびのびと体操をしましょう。
- ▶ しっかり立つことで、転ばない体づくりを目指しましょう。
- ▶ ウォーキングやスポーツの準備体操として行いましょう。

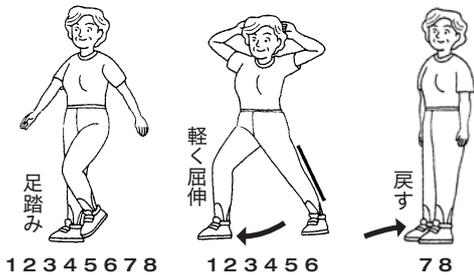
1 手足の運動 (全体を2回繰り返す)



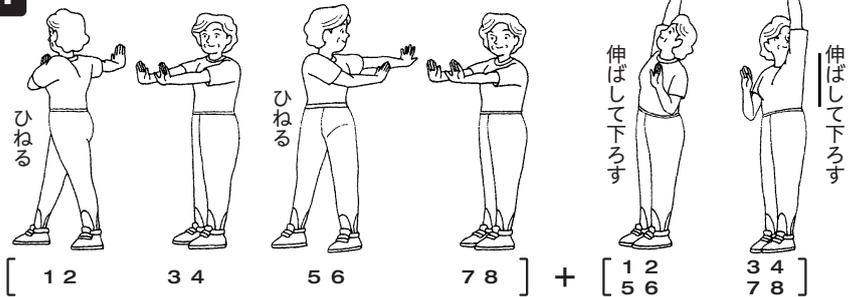
2 胸と肩の運動 (全体を2回繰り返す)



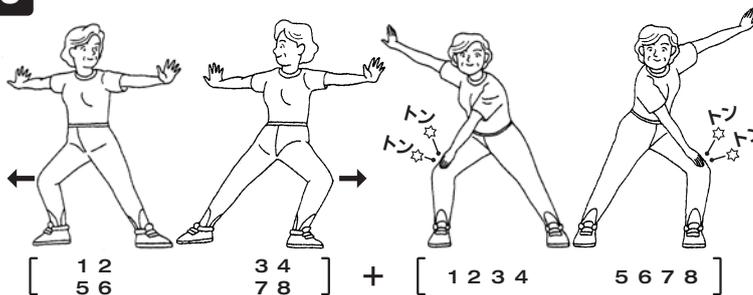
3 脚の筋力アップとストレッチ (足を替えて2回繰り返す)



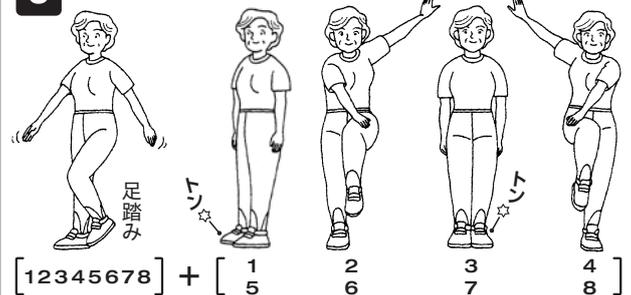
4 上体の運動 (全体を2回繰り返す)



5 体重の移動と背筋の運動 (全体を2回繰り返す)



6 足踏みともも上げの運動 (全体を2回繰り返す)



7 前曲げと深呼吸 (全体を2回繰り返す)



いきいきクラブ体操

椅子に座ってする体操



準備

かかとの上げ下ろし
1~16

- ▶ ひじかけのない安定した椅子を使いましょう。
- ▶ 少し浅く腰かけ、よりかからずに姿勢を正しく保ちましょう。
- ▶ ゆっくり動き、体の各部位に気づきながら体操しましょう。
- ▶ 無理せず、できる範囲で体操しましょう。

1 手足の運動

つま先を上げる

指折り数えて

ギョツと握って

足踏み

パツと開く

[1 2 / 1 2] [3 4 / 3 4] [5 6 / 5 6] [7 8 / 7 8] + [1 2 3 4 / 1 2 3 4] [5 6 / 5 6] [7 8 / 7 8]

2 胸と肩の運動 (全体を2回繰り返す)

[1 / 5] [2 / 6] [3 / 7] [4 / 8] + [1 2 3 4 5 6 7 8]

3 脚の筋力アップとストレッチ (足を替えて4回繰り返す)

1 2 3 4 5 6 7 8

4 上体の運動 (全体を2回繰り返す)

[1 2 3 4 5 6 7 8] + [1 2 3 4 5 6 7 8]

ゆっくり伸ばして下ろす

ゆっくり伸ばして下ろす

5 背筋の運動

ゆっくり曲げる

ゆっくり曲げる

[1 2 3 4 / 1 2 3 4] [5 6 7 8 / 5 6 7 8] + [1 2 3 4 5 6 7 8 1 2 3 4 5 6 7 8]

6 足踏みと膝抱えの運動 (足を替えて4回繰り返す)

足踏み

1 2 3 4 5 6 7 8

7 前曲げと深呼吸 (全体を2回繰り返す)

腰

もも

すね

手を下に

大きく深呼吸

1 2 3 4 5 6 7 8 1 2 3 4 5 6 7 8