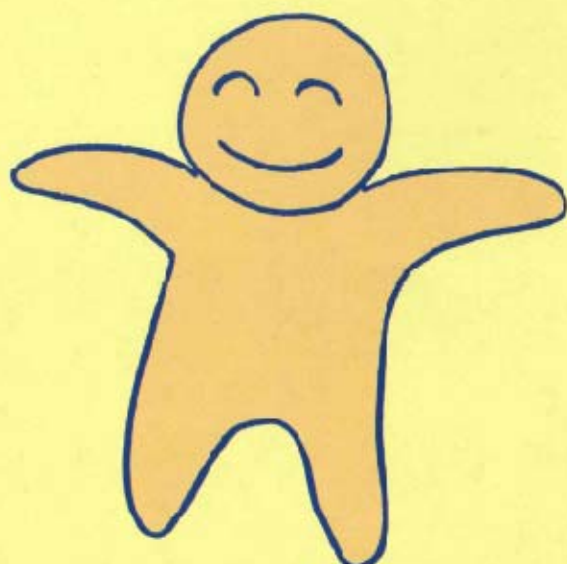


春日部

そらまめ体操

パート1



1. 姿勢と呼吸を整える

姿勢

足幅は、肩幅くらいに開いてください。
胸を張って、せすじが伸びるように姿勢を整えてください。

深呼吸

各自で自由な速さで深呼吸を5回行います。



2. 手と腕の運動

片方の手を高く上げ、手首をくるくる回しながら斜め下に降ろします。
左手と右手を交互に、各3セット行います。

(注) 手を見ながら行いましょう!



3. 足首の運動

手を腰にあてて、片足を斜め前に出します。
出した足のつま先をしっかりと上げます。
次につま先を下げます。
つま先を下げたときには、踵を上げてください。
左足から3セット行い、次に右足を3セット行います。
(注) 足首が動く範囲をきっちり動かしてください。



4. 股関節の前とふくらはぎの筋肉を伸ばす運動

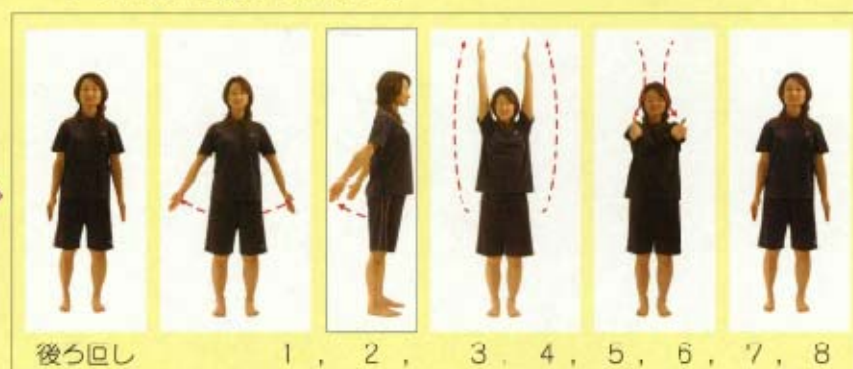
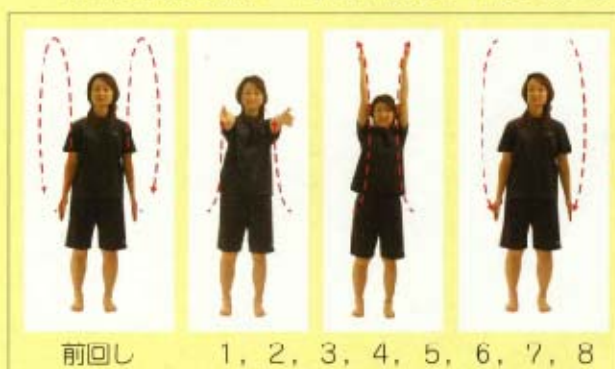
手を腰にあてて、片足を前に出します。
後ろ足の股関節と膝をしっかりと伸ばして、後ろ足の踵を床につけます。
股関節の前の筋肉とふくらはぎの筋肉が伸びていることを確認してください。
その状態で、8数えます。
左右交互に各3セット行います。
(注) 後ろ足のつま先が外側を向かないようにしてください。



5. 腕を回す運動

胸を張って、腕を大きくゆっくり回します。
前回しと後ろ回し、それぞれ3セット行います。

(注) ・腕は、できるかぎり背中の中の後ろを通るように回してください。
・しっかりと胸を張ってください。



6. 姿勢と呼吸を整える

もう一度、姿勢と呼吸を整えましょう。

姿勢

足幅は、肩幅くらいに開いてください。
胸を張って、せすじが伸びるように姿勢を整えてください。

深呼吸

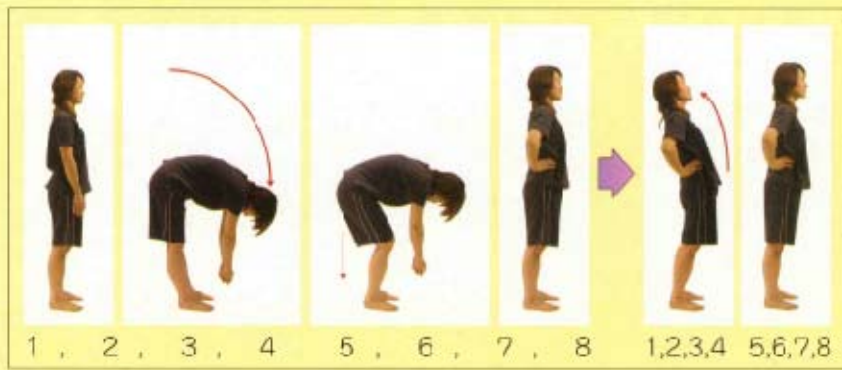
各自で自由な速さで深呼吸を5回行います。

7. 体を前に曲げる運動と後ろに反る運動

手を組んで、体を前に曲げて、モモの後ろの筋肉をストレッチ。モモの後ろがピリピリしていますか？それでは、膝をゆるめて体を起こします。次に手を腰にあてて、体を後ろに反ります。

前に曲げる運動と後ろに反る運動をそれぞれ3セット行います。

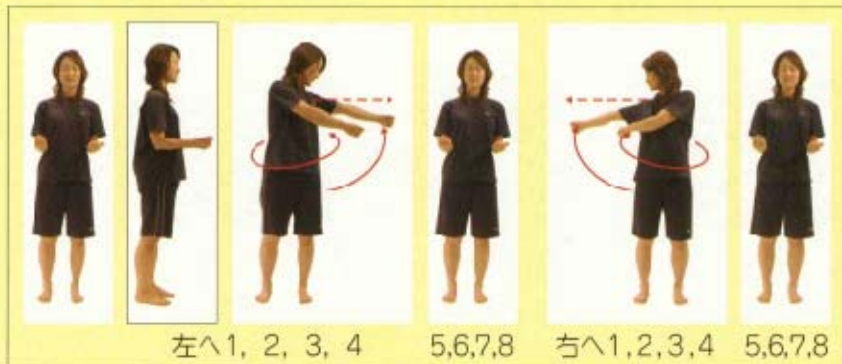
(注) 体を後ろに反るときは、首まで反る必要はありません。また、呼吸を止めないで、普通に呼吸をしてください。



8. 体をねじる運動

腕を前に曲げた状態から、体を大きくねじって、腕を横に伸ばします。荷物を持って、隣の人に渡すようなイメージで行います。左右交互に3セット行います。

(注) 足は動かさないので、体をできるかぎりねじります。



9. 首の運動

頭を前後左右に曲げる運動と左右にねじる運動です。

首の筋肉をストレッチします。

前後に曲げる運動: 3セット
左右に曲げる運動: 3セット
左右にねじる運動: 3セット
の順序で行います。

(注) 運動はゆっくりと行ってください。

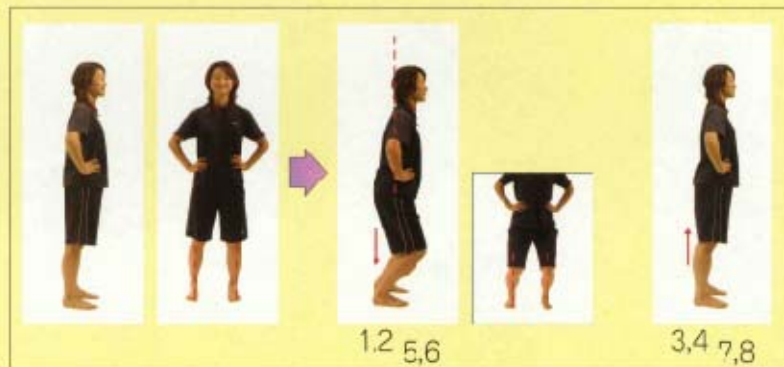


10. 膝の屈伸運動

手を腰にあてて立ち、そのまま膝を曲げて、腰を下ろします。深く膝を曲げる必要はありません。膝が痛くない、できる範囲で結構です。

屈伸5セット行います。

(注) ・足は外側を向かないようにしてください。
・せすじはのばしたままで行います。
・膝を上げたとき、お尻が突き出てはいけません。
・曲げた膝は、つま先の方に曲げてください。



11. つま先立ちの運動

手を腰にあてて、つま先立ちの運動をします。

5セット行います。

(注) バランスを崩して転倒しないように気をつけてください。バランスが悪い場合は、壁や椅子に軽くつかまっても結構です。



12. 姿勢と呼吸を整える

もう一度、姿勢と呼吸を整えましょう。

姿勢

足幅は、肩幅くらいに開いてください。胸を張って、せすじが伸びるように姿勢を整えてください。

深呼吸

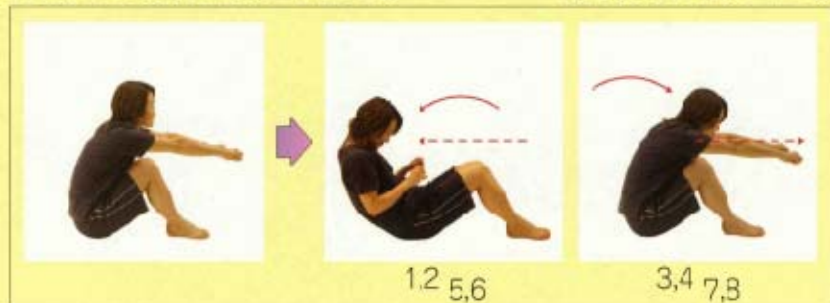
各自で自由な速さで深呼吸を5回行います。

13. 腹筋の運動

膝を曲げて、腕を前に伸ばして座ります。できるかぎり体を後ろに倒します。その際、腕を曲げます。舟をこぐようなイメージで行ってください。

5セット行います。

(注) 体を後ろに倒したときに、足が床から浮かない程度に後ろに倒してください。おへそをみるようにしましょう。



14. 四つ這いで手足を上げる運動

四つ這いになって、互い違いの手足を上げて、保持します。
顔は手の方を見てください。
バランスが悪い場合は、足だけに上げてかまいません。
3セット行います。
(注)・四つ這いのときの手は肩幅、膝はお尻の幅に開いてください。
・手足を上げたときは、せすじをしっかりと伸ばしてください。



15. 姿勢と呼吸を整える

もう一度、姿勢と呼吸を整えましょう。

姿勢

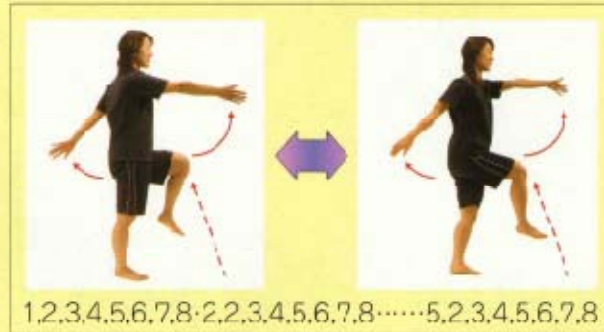
足幅は、肩幅くらいに開いてください。胸を張って、せすじが伸びるように姿勢を整えてください。

深呼吸

各自で自由な速さで深呼吸を5回行います。

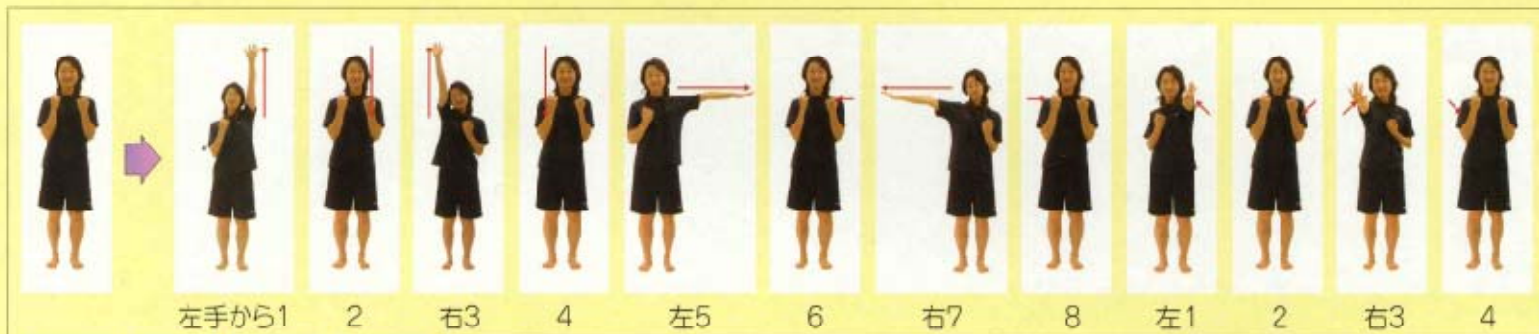
16. 足踏みの運動

手を大きく振って、足を高く上げて足踏みの運動です。
5セット足踏みをします。
(注)・せすじを伸ばしてください。
・特に足を高く上げてください。
・リズムよく行ってください。
(最初は、自分のペースでもかまいません)



17. 頭を使った腕の運動 5セット行います。

肘を曲げてコブシを握って胸の前に置きます。肘を伸ばしたときは手を開いて、曲げたらギュッと握ります。「上→横→前→下」の順に腕を伸ばします。



18. 肩の上下運動

肩をグッと上げて力を入れます。下げるときは、スッと力を抜くように下げます。5セット行います。



19. 姿勢と呼吸を整える

姿勢と呼吸を整えましょう。
姿勢
足幅は、肩幅くらいに開いてください。胸を張って、せすじが伸びるように姿勢を整えてください。
深呼吸
各自で自由な速さで深呼吸を5回行います。

20. 口の体操

3セット繰り返します。



頬を膨らませて 1,2,3,4,5,6,7,8 唇を結んで 1,2,3,4,5,6,7,8 大きく口を開けて 1,2,3,4,5,6,7,8 左から 1, 右から 5, 2, 6, 3, 7, 4 8

21. 舌の体操 1)

口を開いて、舌を出して、口の周りを大きく回します。3セット行います。

22. 舌の体操 2)

口のなかで舌を動かします。上→下→左→右の順に動かします。上と下は歯茎と舌の間に舌先を入れてください。3セット行います。



**お疲れ様
でした。**