

立位



正しい姿勢で行いましょう
おへそをお腹の2～3cm奥に引き込むようにし、腹圧を高めます。

胸をはり、背筋を伸ばします。

座位



視線はやや前方を見るようにして、頭をおこしましょう。



全身運動

その場で足踏みを行います。軽くひじを曲げ、腕を前後に振りながら、全身を動かすように心がけましょう。



腰まわりのストレッチ

足は肩幅程度に開き、後ろを振り向く要領で、ウエストをひねり、腰まわりの筋肉をほぐす。



ふくらはぎの運動

足の指のつけねをしっかりと折り曲げるようにして、つま先立ちになります。両腕は、かかとを上げると同時に肩の高さで真っすぐ前に伸ばしましょう。余裕があれば、両腕を上まであげてみましょう。但し肩に痛みがある場合は、低い位置で止めましょう。

注意!

つま先立ちになる時は、身体が前に倒れないように気をつけましょう。お腹に力を入れ、腰が反らないように。

コラム

ふくらはぎの筋肉は、立つとき、歩く時にも、とても良く使う筋肉です。



すねの前の運動

足首を曲げるようにして、つま先を上にあげましょう。

両腕は力こぶをつくるような意識で、ひじを曲げます。



コラム

すねの前の筋肉は、つま先をあげる時に働く筋肉です。この筋肉が弱くなると、少しの段差にもつまづきやすくなります。



ももの前の運動

両腕を横に広げて、片脚でバランスをとります。

ひざを少し持ち上げたところで、ひざを伸ばし、ももの前に力が入るのを感じてみましょう。



ももの後ろのストレッチ

片方の足を前に伸ばし、股関節から身体を二つに折り曲げるようなイメージで、上半身を前に倒します。

注意!

胸をはり、背すじを伸ばして上半身を倒します。前側の足はひざを伸ばします。



コラム

とても硬くなりやすい筋肉です。ももの後ろの筋肉が硬くなると腰痛にもなりやすいですよ。



注意!
左右の肩と腰は同じ高さを保って行いましょう。



**動きながらのバランス運動
足のつけ根の運動**

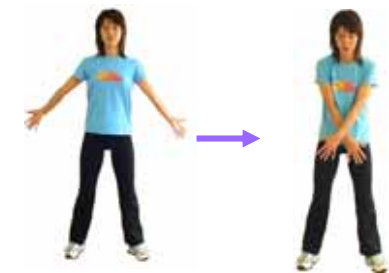
歩きながら横に移動します。手をたたくと同時に、ひざを上げます。余裕があれば、ひざの下で手をたたきましょう。



注意!

ひざを上げる時にふらつけないように、しっかりと軸足でふんばりましょう。

ひざを曲げる時に、背中が丸くなったり、軸足のひざが曲がったりしないように。



深呼吸

大きく胸を開き、新鮮な空気をたくさん吸い込みましょう。



肩のリラックス

両肩をしっかりと上に持ち上げましょう。



背中を丸めるようにして、ゆっくりと息を吐きましょう。



力を抜き、ストンとおろしましょう。

かみとんだ体操

作曲
編曲・演奏
掛声
体操指導
総合アドバイザー
企画・製作

森川 隆之
松房 美弥
坂本 冬美
井上 明美
中 俊博
上富田町

和歌山大学教育学部教授

NPO法人 いきいき・のびのび健康づくり協会 理事
和歌山大学教育学部教授