

1, 2, 3, 4 / 数えながら体操しよう

体操監修：塩野 啓子 氏
(国立市スポーツ推進員)



準備体操をやってみよう (3分程度)

① むすんでひらいて



手のひらを
グーパー
グーパー

体操のポイント
ケガ予防のために
体をほぐしましょう

体操のポイント
指先の神経を
目覚めさせる

② 前腕ねじり



手をパーに
した状態で
両手同時に
手首を回す

体操のポイント
前腕の筋肉を動かす

③ 肩回し



上から背中に
手を回して
ひじを回す

体操のポイント
肩甲骨の動きを
滑らかにする
肩こり予防・肩こり解消

④ 首を回す



体操のポイント
首のストレッチ

⑤ 胴体ひねり、
後ろの方にひじで押す



ねじって
ひざを曲げて
全身で弾む

体操のポイント
腰回りの筋肉を動かし、腰痛予防
体幹のねじりで柔軟性を保持する

⑥ ひざを回す



体操のポイント
ひざ関節の柔軟性を高める

⑦ ひざの曲げ伸ばし



体操のポイント
大殿筋の伸展
ひざ関節の柔軟性を高める

体操動画は
こちら! ▶



ストレッチを意識した体操 (3分程度)

① 大きく深呼吸 2回
両手を上から回して下へ
交差して左右に開く



体操のポイント
大きい深呼吸は
肺の機能を回復させる

② 両手を結んで頭の上に伸ばして大きく背伸び
次いで胸に戻して前に伸ばして背中を丸くする



体操のポイント
上半身の柔軟性を
高めましょう

2回繰り返す

体操のポイント
ひじの関節を伸ばし肩を柔軟にする
背中筋肉 広背筋を伸ばす

③ 上体を左右に曲げる
右手を外から頭を通して
大きく横曲げ
左右2セット



体操のポイント
体側の筋肉の屈伸
(前鋸筋・外腹斜筋の屈伸)

④ ひじを直角に曲げて左右に開き、
腕の形を保ちながら
左右にねじる
4回ずつ



体操のポイント
体幹の筋肉全体のストレッチ

⑤ 手のひらを外に向けたまま
腕を頭上に伸ばし、
クロスして手のひらを重ねる



体操のポイント
体幹の筋肉全体のストレッチ

⑥ 大きく深呼吸を2回



体操のポイント
呼吸を整える

左右に少し
傾ける8回

体操動画は
こちら! ▶



ウォーキングを意識した体操 (3分程度)

① かかと上げ 4回 (つま先立ち)
ふらつく場合は何かにつかまり
ましょう



体操のポイント
バランス機能を
高めましょう

体操のポイント
ふくらはぎの筋肉強化

② 歩く (足踏み) 8×2回



体操のポイント
有酸素運動
腕を大きく振って歩きましょう

③ 片足ずつ左右交互に
横に出す 4回



体操のポイント
ひざの屈伸
出した足に体重をかけることで
筋肉運動になります

④ 片足ずつ前に出す手も出して
ナンバ*に出す 4回



体操のポイント
全身のバランスを保つ

⑤ 右側の手足を同時に横に出し、
手首を振る 左右交互に 4回



体操のポイント
全身のバランスを保つ

⑥ ②から⑤を繰り返す

⑦ 歩く (足踏み)
8×2 繰り返し

体操動画は
こちら! ▶



*ナンバとは右手右足、左手左足のように同じ側の手足を同時に出すこと