

にいはまげんき体操

体操をする時の約束

- ①息を止めないようにしましょう
- ②笑顔でリラックスして関節を柔らかく使いましょう
- ③無理してがんばり過ぎないようにしましょう

①の体操は、その場足ふみです！
足を高く上げて手をしっかり振り、足ふみをしましょう。

その場かけ足です！
両手をしっかり振り、かけ足をしましょう

②の体操は、足を肩幅に開き両手を握り前に上げ腰を落として7秒間保ち戻す。これを4回繰り返します。



足や腰の筋肉を鍛え、転倒防止効果があります。心臓を強くし、全身の筋力アップになります。

おしり・ももの筋肉を鍛えます。

③の体操は、両手を握り力を入れて5秒保ちその後パッと息を吐きながら力を抜き手を開きます。これを4回繰り返します。

④の体操は、まずてのひらを合わせて5秒間力を入れて押します。その後グーパー・グーパーを2回します。同時に口もグーパー・グーパーと動かしましょう。



握力・腕の筋肉、表情筋を鍛え、指先を動きやすくします。

※2回繰り返す
(2回目のグーパーははやく4回繰り返す)

その後、両手の指を軽く握り5秒間力を入れて引っ張ります。その後グーパー・グーパーを2回します。同時に口もグーパー・グーパーと動かしましょう。

握力と腕の筋肉を鍛えます。緊張とリラックスで疲れにくい体を作ります。



⑤の体操は、両手を上げて片足立ちです。右足立ちで10秒間。次に左足に替え左足立ちで10秒間片足で立ちます。

⑥の体操は、両手を伸ばし、体を左右に曲げ伸ばします。又、ひねります。



バランス感覚を高める全身運動です。体全体のチェックができ、持続することで筋力が付きます。

⑦の体操は、両手を握り左右正面で振り、「1. 2. 3. エイ!」と言って手を上げます。その後そのまま力を抜いてぶらぶらと手を振ります。これを4回繰り返します。4回目は、もう一度両手を振り上げ、ポーズで決めましょう。



①～⑦をもう一度繰り返すときは、体力に応じてアレンジを加えるといいよ!

笑顔で楽しく、体の関節をほぐしましょう!