

# ○基本の体操

基本  
姿勢



この体操を行う際には、大きな呼吸を意識しましょう。この体操で、有酸素運動や全身のストレッチ、筋力トレーニングを行うことができます。



いすに浅く腰かけ背すじをのばします

【注意！】体操は痛みや無理のない範囲で行いましょう。

## ①手指の運動



1. で  
グーにする



2. で  
パーにする



両手の指をグーにして、次に指をパーにします。

次に手首を内側に回します。外側にも回します。

## ②足指の体操



1. で  
グーにする



2. で  
パーにする



右足の指をグーにして、その後パーにします。これを左右ともに8回ずつ行います。

次に右の足首を内側に数回まわし、外側にも数回まわします。これを左右ともに8回ずつ行います。

## ③首の体操 1



4秒かけて首を右にたおします。そして4秒かけて首をまっすぐにします。

4秒かけて首を左にたおします。そして4秒かけて首をまっすぐにします。

1, 2,  
3, 4!

4回  
くり返します

## ④首の体操 2



1, 2,  
3, 4!

4秒かけて上をむきます。



あげすぎ  
ない!

5, 6,  
7, 8!

4秒かけて下をむきます。



1, 2

3, 4

首の前側半分だけまわします。反対にもまわします。



5, 6,  
7, 8!

首をゆっくりと1周まわします。反対にもまわします。

⑤ 足首の運動



かかとをつけてつま先を上げましょう。



つま先で足ぶみします。



足の指で地面をつかみ、かかとを上げましょう。



かかとで足ぶみします。反対の足も行います。

8回ずつ

8回ずつ

⑥ 足首と上半身の体操



つま先を上げながら、両ひじを横に上げます。そして、つま先を下げて両ひじを下げましょう。これを8回くり返します。



ワクワク♪



かかとを上げながら両ひじを横に上げます。そして、かかとを下げて両ひじも下げましょう。



ワクワク♪

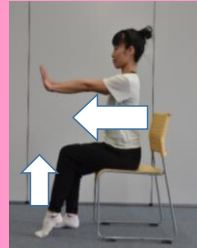
⑦ 足首と上半身の体操



つま先を上げながら、両腕を前に出します。



つま先を下げて両腕をうしろに引きましょう。8回くり返します。



次にかかとを上げながら、両腕を前に出します。



次に腕をうしろに引きましょう。8回くり返します。

⑧ 足ぶみの体操



その場で足ぶみをします。

1, 2, 3, 4!



8拍かけて徐々に足を広げます。

1, 2, 3, 4!



8拍かけて徐々に足を閉じていきます。これを4回くり返します。4拍・2拍でもやってみましょう。

5, 6, 7, 8!

⑨ 足と腕の体操 1



右腕と右足を同じ方向に出します。



左腕と左足を元にもどします。

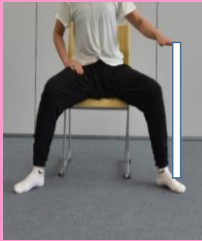


右腕と右足を元にもどします。



左腕と左足を元にもどします。これを8回行います。

⑩ 股関節と肩の体



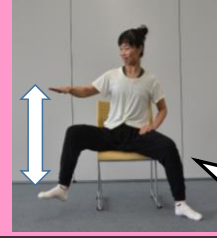
右手と右足を出します。棒でつなぐように！



1!  
右手と右足を上げます。



2!  
右手と右足を下ろします。まりつきのよう  
に2回ずつ行います。



左手と左足も同じよう  
に動かします。  
2回ずつ行います。

8回  
ずつ

⑪ 足と腕の体操 2



1!  
右腕と右足を同じ  
方向に出します。



2!  
右腕と右足を元にも  
どします。



3!  
左腕と左足を同じ  
方向に出します。

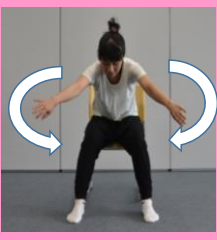


4!  
左腕と左足を元にも  
どします。  
8回くり返します。

⑫ 胸と背中  
の体操



息を吸いながら胸を  
大きく広げます。



息をはきながら4秒かけてゆっくりと体を前  
にたおします。  
おへそをのぞきこむイメージで！

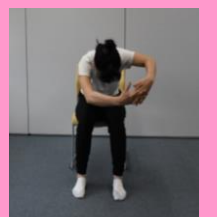


息を吸いながら腕を広  
げて元にもどします。  
これを8回くり返します。

⑬ 8の字  
体操



手のひらを自分の方  
に向けて、腕をのば  
します。



ゆっくりと腕を右に  
動かします。

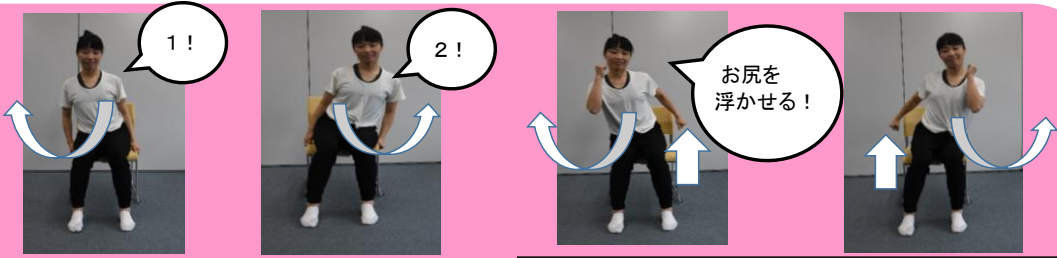


腕と同じ方向に体も  
動かします。  
横向きに8の字を描  
くイメージで！



反対  
まわしも！  
なるべく大きく8の字を描  
いてみましょう。  
4回ずつ行います。

⑭ お尻歩き



いすに手をおき、体を1拍で左にゆっくりとゆらしします。次に1拍で体を右にゆっくりとゆらしします。  
これを往復で8回行います。

余裕があれば、体を左右にゆらすときにお尻を少し持ち上げて、前に進んだりうしろに下がったりしてみましょう。  
そのときに腕も一緒にふると効果的です。

⑮ 足上げと腕の体操1



右足を上げます。同時に左手で右ひざをタッチします。

右足を下ろします。同時に左手も元にもどします。

左足を上げます。同時に右手で左ひざをタッチします。これを交互に8回行います。

⑯ 足上げと腕の体操2



両腕をうしろに引き、右足を両腕と同時に前に出します。

もう一度両腕と足をうしろにもどし、次は左足を両腕と同時に前に出します。

⑰ 整理体操



両肩に指先を乗せ、ひじを上にあげます。

ひじで大きな円を描くようにまわします。8秒かけて大きくまわしたら、反対まわしも行います。4回ずつまわしましょう。