

# 健歩体操～ステップ

version 2015.1.11

juniskw

February 21, 2015



# Contents

|                |    |
|----------------|----|
| 深呼吸            | 1  |
| 口すぼめ呼吸         | 2  |
| 腹式呼吸           | 3  |
| 手首の体操 1        | 4  |
| 手首の体操 2        | 5  |
| 肩の体操           | 6  |
| 肩甲骨の体操 1       | 8  |
| 肩甲骨の体操 2       | 9  |
| 腰ゆらし体操         | 10 |
| 腰の曲げ伸ばし体操      | 11 |
| からだひねり体操       | 12 |
| 腕振り体操          | 13 |
| 深呼吸            | 14 |
| 足首・足指の体操       | 15 |
| 足首パタパタ体操       | 17 |
| 握って開いて体操       | 18 |
| 足ひねり体操         | 19 |
| 足開き体操          | 20 |
| 膝裏伸ばし体操        | 21 |
| 足上げ体操          | 23 |
| 膝伸ばし体操         | 25 |
| 座って太ももの前伸ばし体操  | 26 |
| 深呼吸            | 28 |
| 膝伸ばし体操（セラバンあり） | 29 |
| 深呼吸            | 30 |
| もも上げ体操         | 31 |
| 深呼吸            | 32 |
| 足開き体操          | 33 |
| 深呼吸            | 35 |
| 腹筋運動           | 36 |
| 深呼吸            | 37 |
| 腰ゆらし体操         | 38 |
| からだひねり体操       | 39 |
| 膝裏伸ばし体操        | 40 |
| 深呼吸            | 42 |
| 深呼吸            | 43 |
| 立位             | 44 |
| 足踏み            | 45 |
| 片足立ち           | 46 |
| 前ステップ          | 47 |



## 深呼吸



【座って深呼吸】をしましょう。



吸って



両手を広げながら、ゆっくり息を吸って、



吐いて



両手を元に戻しながら、ゆっくり吐いて。

3回繰り返しましょう。

## 口すばめ呼吸



【口すばめ呼吸】をしましょう。



鼻から、ゆっくり息を吸って、



口をすばめて、口から、ゆっくり吐いて。

3回繰り返しましょう。

## 腹式呼吸



【腹式呼吸】をしましょう。

右手を胸にあて、左手をお腹にあてます。



鼻から、ゆっくり息を吸って、  
(お腹が膨らむことを意識しましょう)



口から、ゆっくり吐いて。  
3回繰り返しましょう。

## 手首の体操 1



【手首の体操1】をしましょう。

腕を下ろして、肩の力を抜きます。



ゆっくり手首を回転（内回し、外回しどちらでも）させましょう。



同じ動きを、10回繰り返しましょう。

## 手首の体操 2



【手首の体操 2】をしましょう。



手首を外側に曲げ、



内側に曲げます。

同じ動きを、10回繰り返しましょう。

## 肩の体操



【肩の体操】をしましょう。

円を描くように、肩を回します。



最初は前回しです。

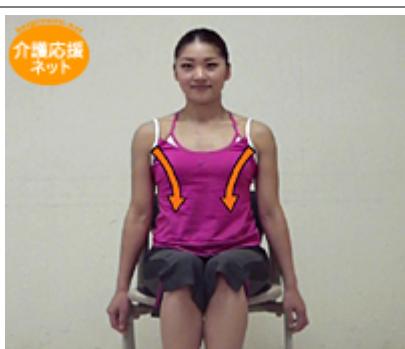
肩を後ろに回し、



上から、



前に回して、



戻します。

同じ動きを、10回繰り返しましょう。

## 肩の体操

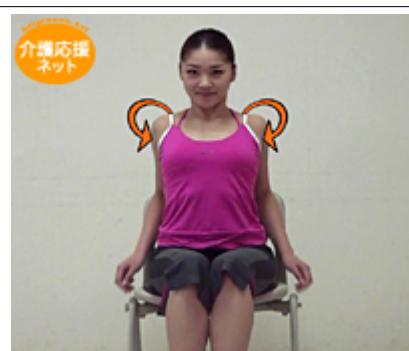


次は、後回しです。

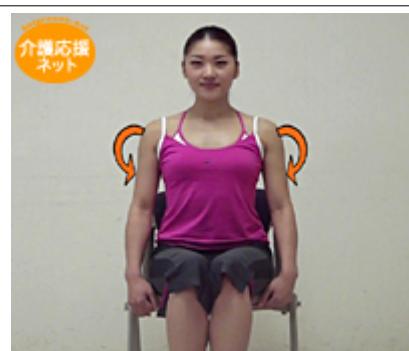
肩を前に回して、



上から、



後ろに回して、



戻します。

同じく、10回繰り返しましょう。

## 肩甲骨の体操 1



【肩甲骨の体操 1】をしましょう。



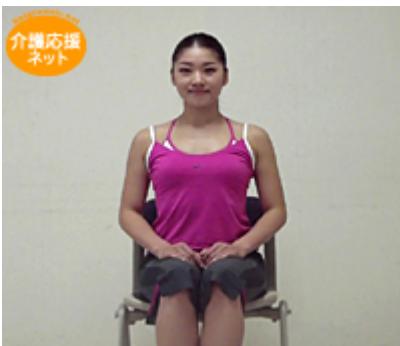
肩甲骨を上に上げ、



下ろします。

同じ動きを、10回繰り返しましょう。

## 肩甲骨の体操2



【肩甲骨の体操2】をしましょう。



手のひらを上にして、両手を前に出します。



左右の肩甲骨を近づけるように、両手を開き、胸を張り、



戻します。

同じ動きを、10回繰り返しましょう。

## 腰ゆらし体操



【腰ゆらし体操】をしましょう。



両手を腰に当てます。



リラックスした状態で、腰を左右に揺らします。



左右にゆらしながら、30秒くらい続けましょう。

## 腰の曲げ伸ばし体操



【腰の曲げ伸ばし体操】をしましょう。

タオルを両手に持ちます。



タオルを持ったまま、両手を伸ばし、胸の高さまで上げます。



次に、上体を深く前に曲げ、そのままの状態で15秒数えます。



続いて、上体をゆっくり起こし、



手を頭の上まで上げたまま、15秒数えます。

この時、腰を伸ばすようにしましょう。

## からだひねり体操



【からだひねり体操】をしましょう。

タオルを両手に持ちます。



タオルを持ったまま、両手を伸ばし、胸の高さまで上げ、



横にひねります。

そのままの状態で、10秒くらいした後、



ゆっくり戻します。



次は、逆にひねりましょう。

これも、10秒くらい行いましょう。

## 腕振り体操



【腕振り体操】をしましょう。



体をひねることを意識しながら、右左交互に腕を振ります。



右、左で1回、右、左で2回と、20回繰り返しましょう。

## 深呼吸



【座って深呼吸】をしましょう。



吸って



両手を広げながら、ゆっくり息を吸って、



吐いて



両手を元に戻しながら、ゆっくり吐いて。

3回繰り返しましょう。

## 足首・足指の体操



【足首・足指の体操】をしましょう。



足を組んで、つま先を持ち、



足首を回します。

10回繰り返しましょう。



反対の足も同じように、10回行います。



次に、両足の指を曲げ、

## 足首・足指の体操



伸ばします。

同じように、10回繰り返しましょう。

## 足首パタパタ体操



【足首パタパタ体操】をしましょう。

「イチ、二、サン、ヨン」と、声を出しながら行います。



「イチ、二、サン、ヨン」と声を出しながら、ゆっくりつま先を上げて、戻します。



「ゴ、ロク、ナナ、ハチ」と声を出しながら、ゆっくりかかとを上げて、戻します。

同じ動きを5回繰り返しましょう。

## 握って開いて体操



【握って開いて体操】をしましょう。

「イチ、二、サン、ヨン」と声を出しながら行います。



足を開いて、腕を前に出します。

足を伸ばした方が、楽に行うことができます。



「イチ、二、サン、ヨン」と声を出しながら、ゆっくり手と足の指を握り、



「ゴ、ロク、ナナ、ハチ」と声を出しながら、ゆっくり開きます。

同じ動きを、10回繰り返しましょう。

## 足ひねり体操



【足ひねり体操】をしましょう。

安全のため、いすをしっかりと持って、おこないましょう。



足を伸ばして、肩幅くらいに開きます。



かかとを支点にして、つま先を外側に開き、



内側に曲げ、



戻します。

同じ動きを、10回繰り返しましょう。

## 足開き体操



【足開き体操】をしましょう。

安全のため、いすをしっかりと持って、行いましょう。

かかとをつけ、膝を閉じた状態から、



かかとをつけたまま、膝を外側に開き、



戻します。

同じ動きを、10回繰り返しましょう。

## 膝裏伸ばし体操



【膝裏伸ばし体操】をしましょう。



片膝を伸ばし、両手を足のつけ根に置き、つま先を上に向けます。



ゆっくり上半身を前に倒しましょう。  
息を止めずに、15秒間そのままにして、



戻します。



次は反対の足です。

同じように、片膝を伸ばし、両手を足のつけ根に置き、つま先を上に向けます。

## 膝裏伸ばし体操



ゆっくり上半身を前に倒しましょう。

息を止めずに、15秒間そのままにした後、戻します。

## 足上げ体操



【足上げ体操】をしましょう。

安全のため、いすをしっかりと持っておこないます。

回数を声に出して、数えながらおこないます。



片膝を伸ばし、



「イチ」と声を出しながら、足を上げ、



戻します。

「二」、「サン」と、回数を声に出して、数えながら10回繰り返しましょう。



次は、反対の足です。

## 足上げ体操

|   |   |
|---|---|
|  | <p>同じように、「イチ」と声を出しながら、足を上げ、</p>                       |
|  | <p>戻します。<br/>「二」、「サン」と、回数を声に出して、数えながら10回繰り返しましょう。</p> |

## 膝伸ばし体操



【膝伸ばし体操】をしましょう。

いすに座り、回数を声に出して、数えながら行います。



「イチ、二、サン、ヨン」と、声を出しながら、ゆっくり、足を上げ、



「ゴ、ロク、ナナ、ハチ」と声を出しながら、戻します。

同じ動作を、10回繰り返しましょう。



次は反対の足です。

同じように、「イチ、二、サン、ヨン」と声を出しながら、ゆっくり、足を上げ、



「ゴ、ロク、ナナ、ハチ」と声を出しながら、戻します。

同じ動作を、10回繰り返しましょう。

## 座って太ももの前伸ばし体操



【座って太ももの前伸ばし体操】をしましょう。



いすに、浅く腰かけます。



片手でいすをしっかりとつかみ、片足を下ろし、足を前後に開きます。



下ろした足のももから、足のつけ根を、さらに伸ばしましょう。

伸ばした状態で、15秒数えます。



次は、反対の足です。

## 座って太ももの前伸ばし体操



同じように、片手でいすをしっかりとつかみ、片足を下ろし、足を前後に開きます。



下ろした足のももから、足のつけ根を、さらに伸ばしましょう。

伸ばした状態で、15秒数えます。

## 深呼吸



【座って深呼吸】をしましょう。



吸って



両手を広げながら、ゆっくり息を吸って、



吐いて



両手を元に戻しながら、ゆっくり吐いて。

3回繰り返しましょう。

## 膝伸ばし体操（セラバンあり）



【膝伸ばし体操】をしましょう。

いすに座り、回数を声に出して、数えながら行います。



「イチ、二、サン、ヨン」と、声を出しながら、ゆっくり、足を上げ、



「ゴ、ロク、ナナ、ハチ」と声を出しながら、戻します。

同じ動作を、10回繰り返しましょう。



次は反対の足です。

同じように、「イチ、二、サン、ヨン」と声を出しながら、ゆっくり、足を上げ、



「ゴ、ロク、ナナ、ハチ」と声を出しながら、戻します。

同じ動作を、10回繰り返しましょう。

## 深呼吸



【座って深呼吸】をしましょう。



吸って



両手を広げながら、ゆっくり息を吸って、



吐いて



両手を元に戻しながら、ゆっくり吐いて。

3回繰り返しましょう。

## もも上げ体操

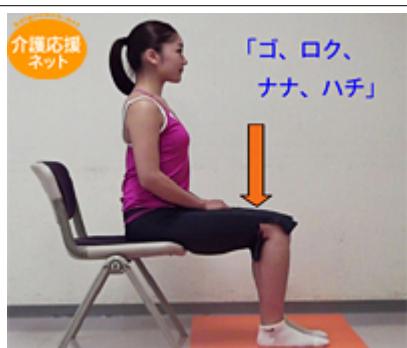


【もも上げ体操】をしましょう。

声を出しながら行います。



「イチ、二、サン、ヨン」と、声を出しながら、ゆっくり、ももを持ち上げ、



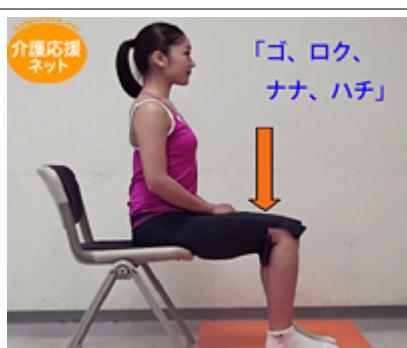
「ゴ、ロク、ナナ、ハチ」と声を出しながら、戻します。

同じ動作を、10回繰り返しましょう。



次は反対の足です。

同じように、「イチ、二、サン、ヨン」と声を出しながら、ゆっくり、ももを持ち上げ、



「ゴ、ロク、ナナ、ハチ」と声を出しながら、戻します。

同じ動作を、10回繰り返しましょう。

## 深呼吸



【座って深呼吸】をしましょう。



吸って



両手を広げながら、ゆっくり息を吸って、



吐いて



両手を元に戻しながら、ゆっくり吐いて。

3回繰り返しましょう。

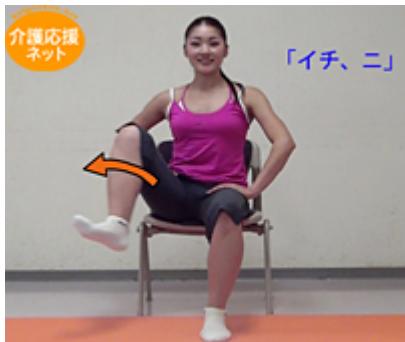
## 足開き体操



【足開き体操】をしましょう。

「イチ、二、サン、ヨン」と声を出しながら行います。

片足ずつ行います。



「イチ、二、サン、ヨン」と声を出しながら、



ゆっくり開き、



「ゴ、ロク、ナナ、ハチ」と声を出しながら、



ゆっくり戻します。

同じ動きを、10回繰り返します。

## 足開き体操



次は反対の足です。

同じように、「イチ、二、サン、ヨン」と声を出しながら、



ゆっくり開きます。



「ゴ、ロク、ナナ、ハチ」と声を出しながら、



ゆっくり戻します。

同じ動きを、10回繰り返します。

## 深呼吸



【座って深呼吸】をしましょう。



吸って



両手を広げながら、ゆっくり息を吸って、



吐いて



両手を元に戻しながら、ゆっくり吐いて。

3回繰り返しましょう。

# 腹筋運動

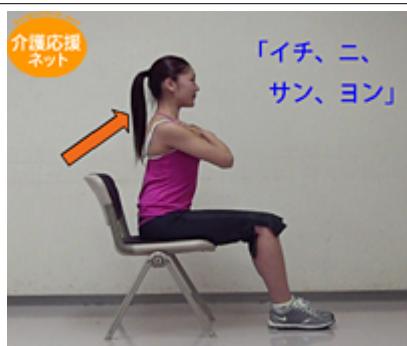


【座って腹筋運動】をしましょう。

いすに浅く腰掛け、両手を胸に置きます。



背もたれに背中をつけ、



「イチ、二、サン、ヨン」と声を出しながら、身体を起こし、



「ゴ、ロク、ナナ、ハチ」と声を出しながら、身体を戻します。

同じ動きを、10回繰り返しましょう。

## 深呼吸



【座って深呼吸】をしましょう。



吸って



両手を広げながら、ゆっくり息を吸って、



吐いて



両手を元に戻しながら、ゆっくり吐いて。

3回繰り返しましょう。

## 腰ゆらし体操



【腰ゆらし体操】をしましょう。



両手を腰に当てます。



リラックスした状態で、腰を左右に揺らします。



左右にゆらしながら、10秒くらい続けましょう。

## からだひねり体操



【からだひねり体操】をしましょう。

タオルを両手に持ちます。



タオルを持ったまま、両手を伸ばし、胸の高さまで上げ、



横にひねります。

そのままの状態で、10秒くらいした後、



ゆっくり戻します。



次は、逆にひねりましょう。

これも、10秒くらい行いましょう。

## 膝裏伸ばし体操



【膝裏伸ばし体操】をしましょう。



片膝を伸ばし、両手を足のつけ根に置き、つま先を上に向けます。



ゆっくり上半身を前に倒しましょう。

息を止めずに、15秒間そのままにして、



戻します。



次は反対の足です。

同じように、片膝を伸ばし、両手を足のつけ根に置き、つま先を上に向けます。

## 膝裏伸ばし体操



ゆっくり上半身を前に倒しましょう。

息を止めずに、15秒間そのままにした後、戻します。

## 深呼吸



【座って深呼吸】をしましょう。



吸って



両手を広げながら、ゆっくり息を吸って、



吐いて



両手を元に戻しながら、ゆっくり吐いて。

3回繰り返しましょう。

## 深呼吸



【立って深呼吸】をしましょう。



両手を広げながら、ゆっくり息を吸って、



両手を元に戻しながら、ゆっくり吐いて。

3回繰り返しましょう。

## 立位



【姿勢を正して立つ練習】をしましょう。

このように、前かがみの姿勢ではなく、



頭が上に引っ張られるように、伸び上がったあと、軽く力を抜きます。

その姿勢のまま、10秒くらい保ちましょう。

## 足踏み



【立って足踏み】をしましょう。

姿勢を正して立ちましょう。



手を前後に軽く振りながら、足踏みをしましょう。

回数を「イチ」、「二」と声を出しながら行います。



右、左で1回、右、左で2回と、20回繰り返しましょう。

## 片足立ち



【片足立ち】をしましょう。



安全のため、いすや壁につかまって、行います。



片足を上げ、その姿勢を保ちます。

そのままの姿勢を、5秒間保つことを目標にしましょう。



次は、反対の足です。



同じように、片足を上げ、その姿勢を保ちます。

そのままの姿勢を、5秒間保つことを目標にしましょう。

## 前ステップ



【前ステップ】をしましょう。

足をそろえた状態から、



片足を、一步前に踏み出し、



踏み出した足に、体重を乗せて、



戻します。

これを10回繰り返しましょう。



反対の足も同じように、片足を一步前に踏み出し、

## 前ステップ



踏み出した足に、体重を乗せて、



戻します。

同じく、10回繰り返しましょう。

## 通常歩行



【通常歩行の練習】をしましょう。

姿勢を正しましょう。



視線を上げ、手を振って歩きます。



かかとからついて、



つま先でけり出します。



手を振って、

## 通常歩行



かかとからついて・・・つま先でけり出す、を繰り返しながら、歩きましょう。

通常歩行