

HOP

version 2015.1.11

juniskw

February 16, 2015



# Contents

ホップ	1
深呼吸	1
口すぼめ呼吸	1
腹式呼吸	1
手首の体操 1	1
手首の体操 2	2
肩の体操	2
肩甲骨の体操 1	3
肩甲骨の体操 2	3
腰ゆらし体操	4
腰の曲げ伸ばし体操	4
からだひねり体操	4
腕振り体操	5
深呼吸	5
足首・足指の体操	5
足首パタパタ体操	6
握って開いて体操	6
足ひねり体操	7
足開き体操	7
膝裏伸ばし体操	7
足上げ体操	8
膝伸ばし体操	9
座って太ももの前伸ばし体操	9
深呼吸	10
姿勢を正して立つ練習	10
立って足踏み	10
片足立ち	11
通常歩行	11



## ホップ

## ホップ

## 深呼吸



【座って深呼吸】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。

## 口すぼめ呼吸



【口すぼめ呼吸】をしましょう。



鼻から、ゆっくり息を吸って、



口をすぼめて、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 2

	<p>【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。</p>
	<p>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。</p>
	<p>同じ動きを、10回繰り返しましょう。</p>

## 手首の体操 2

	<p>【手首の体操2】をしましょう。</p>
	<p>手首を外側に曲げ、</p>
	<p>内側に曲げます。 同じ動きを、10回繰り返しましょう。</p>

## 肩の体操

	<p>【肩の体操】をしましょう。 円を描くように、肩を回します。</p>
	<p>最初は前回しです。 肩を後ろに回し、</p>
	<p>上から、</p>
	<p>前に回して、</p>
	<p>戻します。 同じ動きを、10回繰り返しましょう。</p>

## 肩甲骨の体操 1

	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、

## 腕振り体操

	横向きにひねります。 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。
	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。

## 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、

## 足首パタパタ体操

	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、
	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、

## 足ひねり体操



「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

## 足上げ体操

	【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。
	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。

## 膝伸ばし体操

	同じように、「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。

## 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。

## 深呼吸

	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。
	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

	【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。

## 姿勢を正して立つ練習

	【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。

## 立って足踏み

	【立って足踏み】をしましょう。 姿勢を正して立ちましょう。
---	----------------------------------

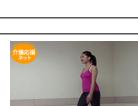
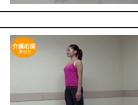
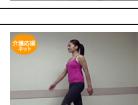
## 片足立ち

	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。

## 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、

## 片足立ち



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。