

# 健歩体操～ジャンプ

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
椅子からの立ち上がり	38
深呼吸	39
立ってかかと上げ	40
腰ゆらし体操	41
からだひねり体操	42
膝裏伸ばし体操	43
深呼吸	45
深呼吸	46
立位	47

足踏み	48
片足立ち	49
ももあげ膝タッチ	50
前ステップ	51
深呼吸	53
通常歩行	54
大また歩行	56
立って深呼吸	58

## 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

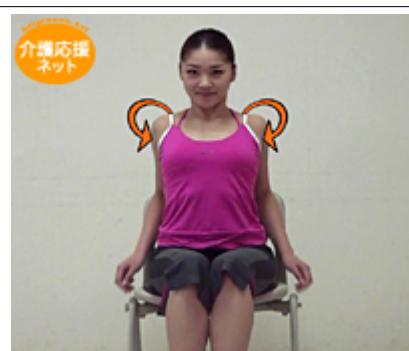


次は、後回しです。

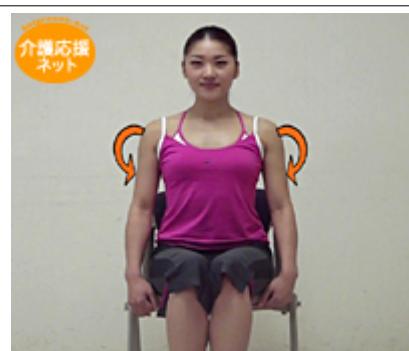
肩を前に回して、



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。



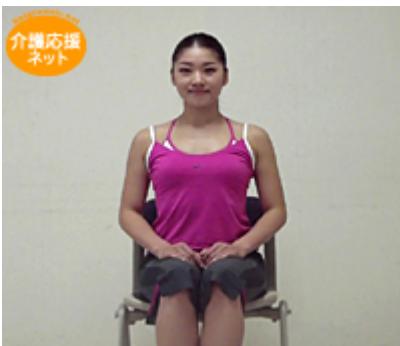
肩甲骨を上に上げ、



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。 「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。



下ろした足のともから、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

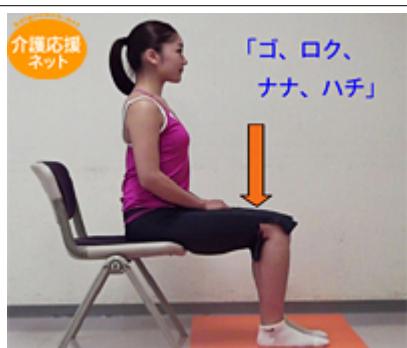


【もも上げ体操】をしましょう。

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、



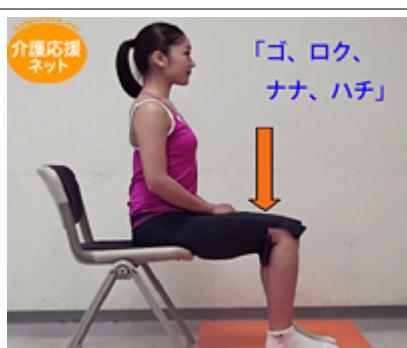
「ゴ、ロク、ナナ、ハチ」と声を出しながら、戻します。

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。

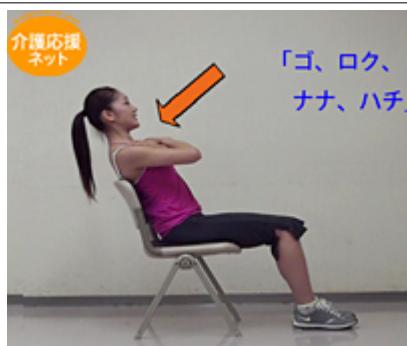
いすに浅く腰掛け、両手を胸に置きます。



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。

## 椅子からの立ち上がり



【椅子からの立ち上がり】をします。



前かがみになりながら、「イチ」と回数を声に出して数え、



ゆっくり立ち上がり、



ゆっくり座ります。

同じ動きを、回数を声に出して数えながら、10回繰り返します。

手を膝の上において、行うとやりやすくなります。

## 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、



両手を広げながら、ゆっくり息を吐いて、  
3回繰り返しましょう。

## 立ってかかと上げ



【立ってかかと上げ】をしましょう。



壁やいすなど、安定したものにつかります。



そのまま、かかとを持ち上げて、



下ろします。

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、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。

## ももあげ膝タッチ



ももあげができるようになつたら、

【ももあげ膝タッチ】をしましよう。



安ももを上げ、反対側の手で、上げた足の膝にタッチしましよう。

タッチしたままの姿勢を、3秒間保つことを目標にしましよう。



次は反対の足です。



同じように、ももを上げ、反対側の手で、上げた足の膝にタッチしましよう。

タッチしたままの姿勢を、3秒間保つことを目標にしましよう。

## 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。

## 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。

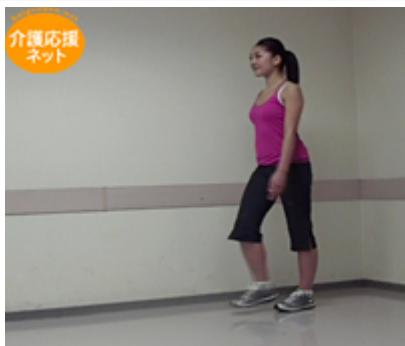
3回繰り返しましょう。

## 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。

## 大また歩行



【大また歩行の練習】をしましょう。

姿勢を正しましょう。



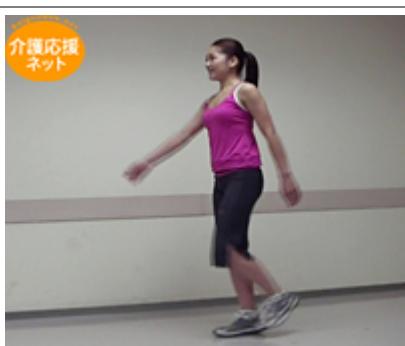
視線を上げ、手を振って歩きます。



かかとからついて、



つま先でけり出します。



手を振って、

## 大また歩行



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。

## 立って深呼吸



【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。

立って深呼吸