

1

# 背のびの運動

背筋を十分に伸ばして、気持ちよく  
体操を始める準備を行います。



手は軽く握り、腕をしっ  
かり上に引き上げ、背筋  
をピンと伸ばしましょう

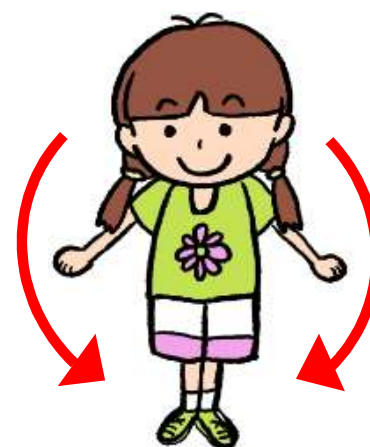


腕を前から上にまっすぐあげる

真横からおろす



1・2



3・4

二回繰り返す



8

最後のポーズ  
(次の体操の準備)

2



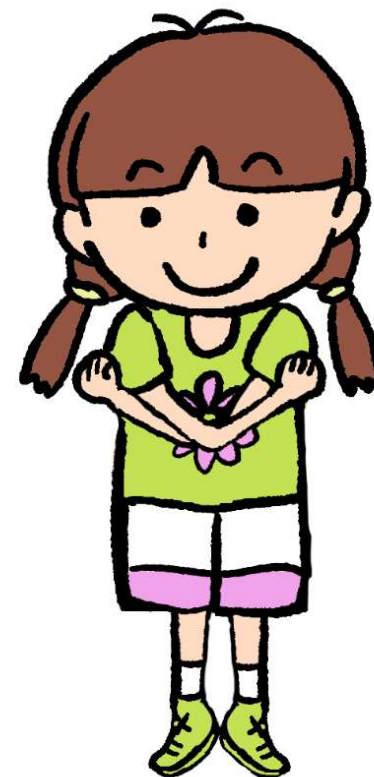
Point

かかとの上下運動で、ふくらはぎを使いましょう！

※かかとの離れないように注意！

## 腕を振って、脚を曲げて伸ばす運動

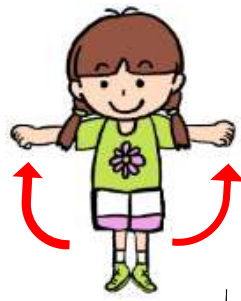
腕の横振り、脚の曲げ伸ばし、かかとの上げ下ろしをタイミングよく行います。腕と脚の筋肉を刺激して、全身の血行を良くします。



8回繰り返す

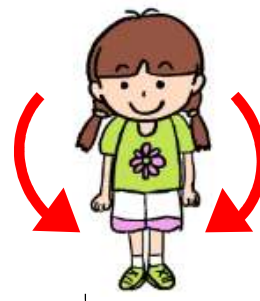


かかとの上げる



腕を横に振りながら足を曲げ伸ばす  
かかとの離れないように注意！

1



かかとは腕の振りに合わせておろす

2

3

# 腕を回す運動



Point

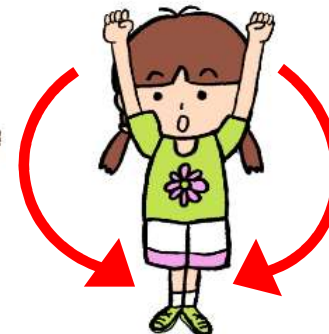
腕を大きく回すことによって、肩関節の柔軟性を高め、肩こりや首筋の疲れをとります

肘を伸ばし、大きな円を描くようイメージして、肩の筋肉を伸ばしましょう

※かか上がらないように注意！



4回繰り返す



腕を体の外から内へまわす

腕を体の内から外へまわす

腕を勢いよく上にあげ、その勢いの惰性を利用して下におろす

1

2

3

4

# 4

## 胸を反らす運動



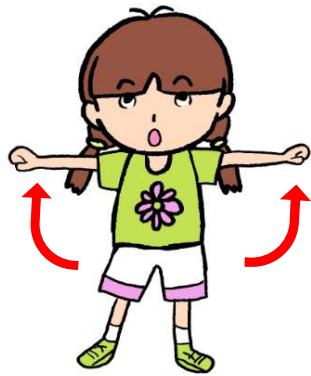
### Point

かたちよく全身が伸び、胸を大きく開きましょう！  
腕を上げたときに状態がそりすぎないように注意！

腕を大きく斜め上に振り上げて、胸の圧迫を取り除きます。  
胸部が大きく広がり、姿勢を正します。



4回繰り返す



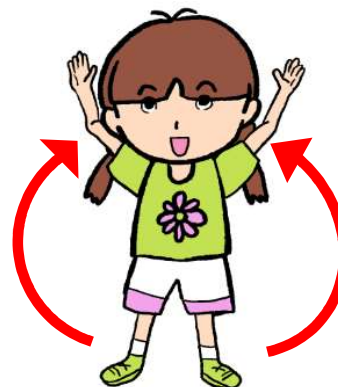
左足を横に出しながら肩の高さまで腕の横振り

1



腕を交差して

2



斜め上に振り上げて胸をそらせる

3



4

5

## 体を横に曲げる運動

体を横に曲げて胸・脇腹の筋肉を良く伸ばすことによって、背骨を柔軟にします。内臓を刺激して、消化器官の働きを促進させます



Point

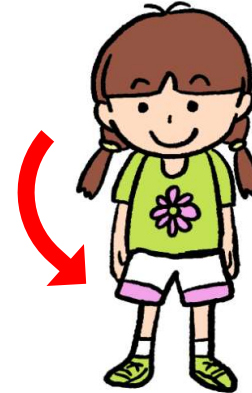
腕を耳の横にあげて、身体を真横に曲げよう！



4回繰り返す



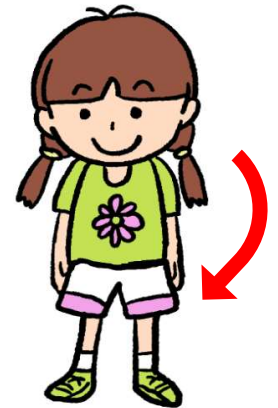
腕を横から上に振り上げ  
1・3



左に曲げ、おこして  
もう一度繰り返す  
2・4



反対側も同じように  
右に曲げる  
5・7



6・8

# 6

## 体を前後に曲げる運動



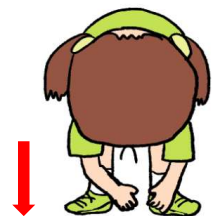
### Point

両手を床につけるように前に曲げ、後半は体をゆっくり反らし、真後ろを見るようにします

背中とおなかの筋肉を良く伸ばし、腰全体の柔軟性を高めます。また、腹部の筋肉を刺激して内臓の働きを促進します



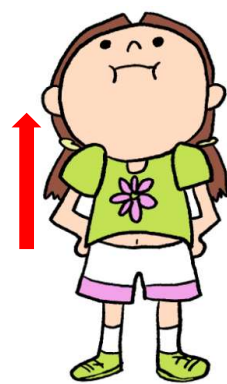
2回繰り返す



前下に3回弾みをつけて曲げ  
1~3



起こして  
4



体を後ろにそらせて起こす  
5~7



8

# 7

## 体をねじる運動

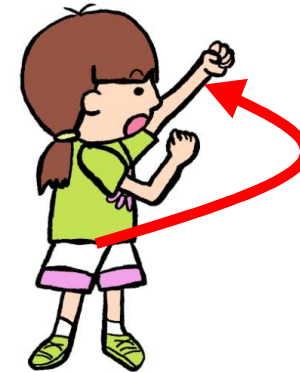
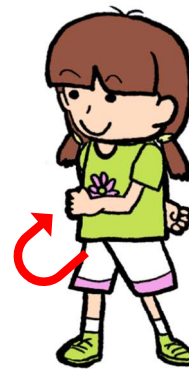
胴体の主要な筋肉を伸ばし、背骨を柔軟にします。また、身体をねじることで内臓の諸器官の働きを促進します。



Point

両足をしっかり踏ん張って動かないようにして、良い姿勢で体をねじりましょう

2回繰り返す



かるく  
腕を振って  
1・3

左右・左右と  
ねじり  
2・4・6

ななめ上後ろに  
大きく2回ふる  
5・7

8

# 8

## 腕を上下に伸ばす運動



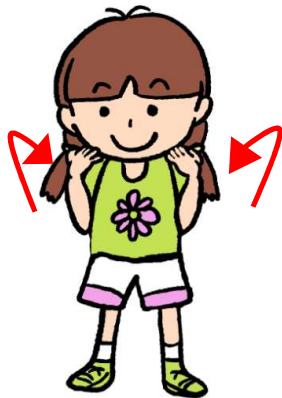
### Point

全身に力を入れ、一つ一つの動作を素早くきびきびと行いましょう

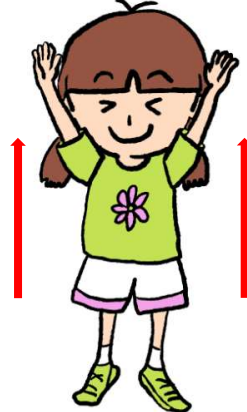
腕を上下に伸ばして、かかとも上げておろします。  
全身を緊張させて、素早さと力強さを身につけます。



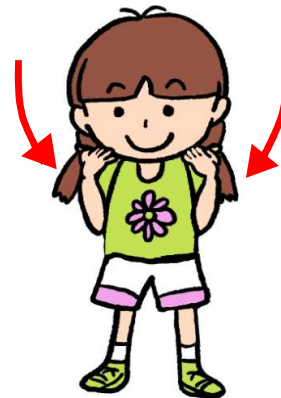
2回繰り返す



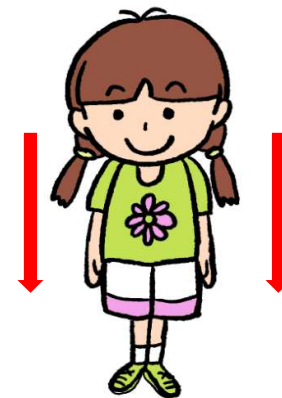
腕を曲げ肩につける  
1



かかとをあげる  
2



腕を曲げ肩につける  
かかとをおろす  
3



腕をおろし  
左脚を戻す  
4



9

# 体を斜め下に曲げ、 胸を反らす運動



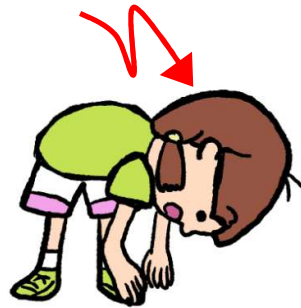
おしりから脚の後ろ側の筋肉を伸ばし、  
腰の圧迫を取り除きます。  
あわせて胸も広げてよい姿勢を作ります



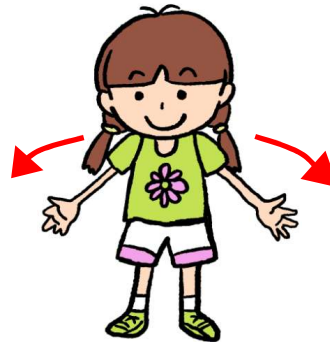
**Point**

あごが上がったりおなかが  
出て上体をそらないように  
しましょう  
斜め下に曲げた後は、一度  
正面を向いてから胸を反ら  
しましょう

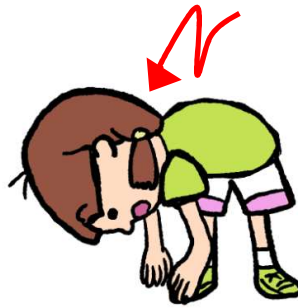
2回繰り返す



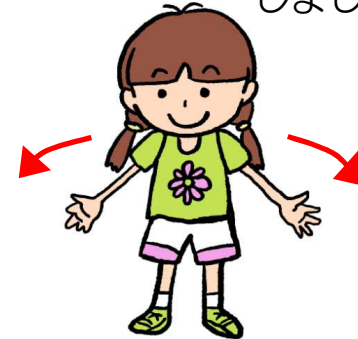
左下に2回弾みを  
つけて曲げ  
1・2



起こして正面  
をむき、胸を  
反らせる  
3・4



右下に2回弾みを  
つけて曲げ  
5・6



起こして正面  
をむき、胸を  
反らせる  
7・8

10

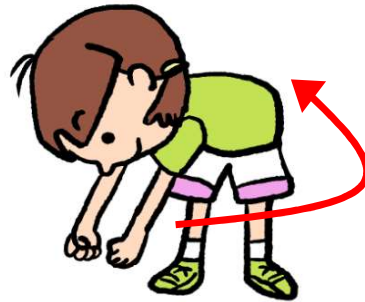
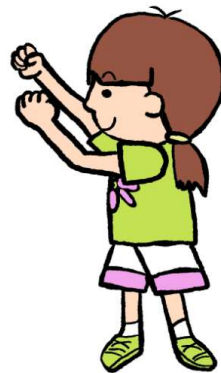
# 体をまわす運動



Point

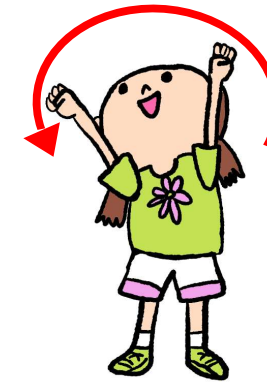
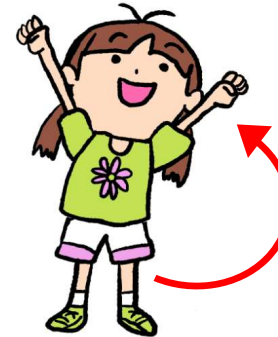
腰の周りの筋肉を伸ばし、背骨を柔軟にします。腰の悪い癖や圧迫を取り除く効果があります。

両脚をしっかり踏ん張って腰から上で大きな円を描くように回しましょう

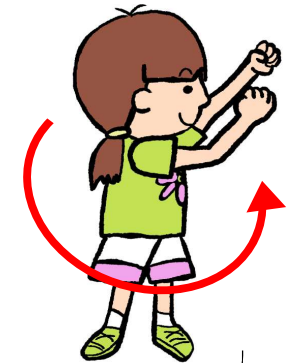


腕を大きく  
ふりながら  
1

2回繰り返す



からだをぐるっとまわす  
2・3・4



次に反対に回す

11

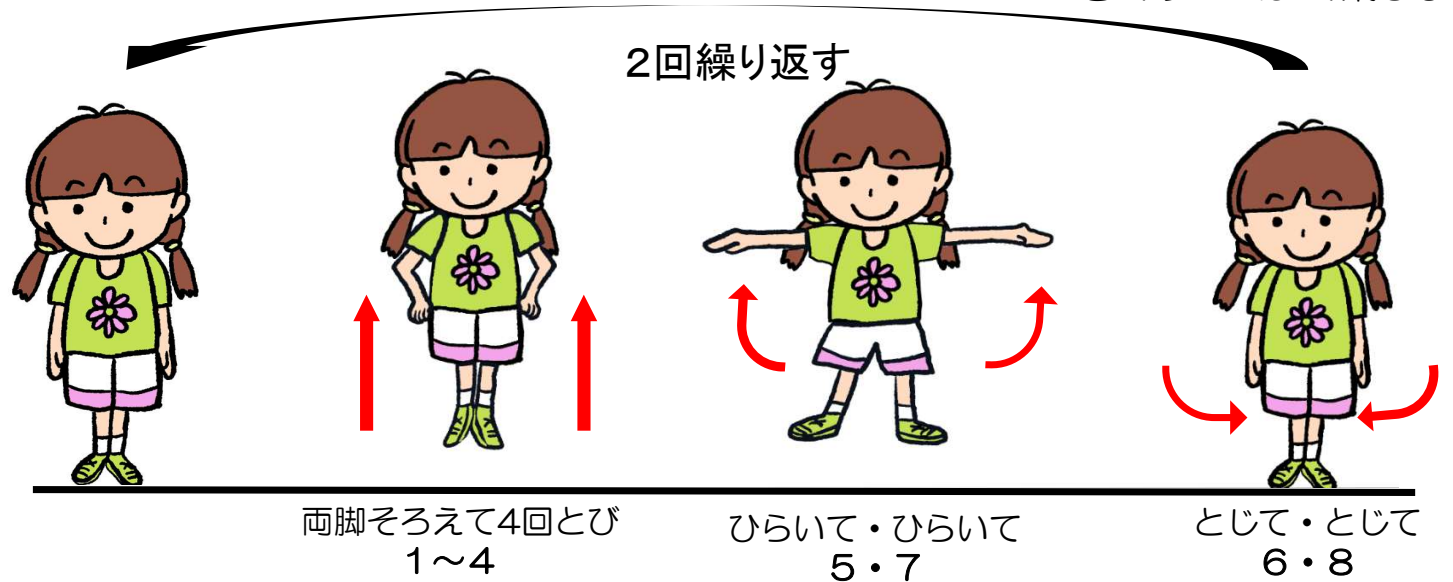
# 両脚で飛ぶ運動

両足をそろえて4回とび、次開いて閉じてを繰り返しリズムカルに飛びます。  
全身の血行を良くし、脚力を強くします。



Point

リズムに合わせてとびましょう  
始めは軽く、開閉とびは大きくリズムよく飛びます



# 12

## 腕を振って、脚を 曲げ伸ばす運動



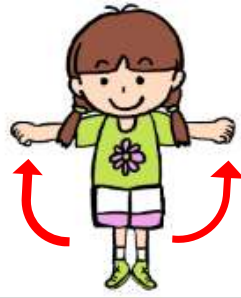
### Point

かかとの上下運動でふくらはぎを  
使っていますか？  
ゆったりと、お尻が出ないように！

腕の振りと脚の曲げ伸ばしに合わせて、  
呼吸を整えます。あらゆる機能をできる  
だけ基に戻していく整理運動です。

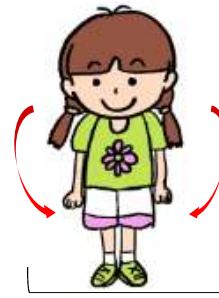


かかとを上げる



腕を横に振りながら脚を曲げ伸ばす  
かかとが離れないように注意！

1



かかとは腕の振りに合わせておろす

2

# 13

## 深呼吸

深く呼吸することによって、できるだけ疲労を残さないように行います。また、呼吸をゆっくり行うことで、身体の平常時の状態に戻します。



動作をとめないようにゆったりと行い、息は鼻から大きく吸いましょう

