

南区元気アップ体操 解説書

注意事項

- ・座ったままでできる体操です。
- ・自分にできる範囲で、無理をしないでください。
- ・ゆっくり確実に体を動かすことが筋力アップには効果的です。
- ・力が入りすぎて呼吸を止めてしまうことがないように、数を数えながら行いましょう。

準備するもの

- ・背もたれのある、安定したイスに座ります。
- ・ラップの芯のような棒を使用します。新聞紙を丸めて棒状にしたものでも代用可能です。2人でおてもんやん体操以外は、タオルでもOKです。

体操の回数は目安です。無理のない範囲で行いましょう。

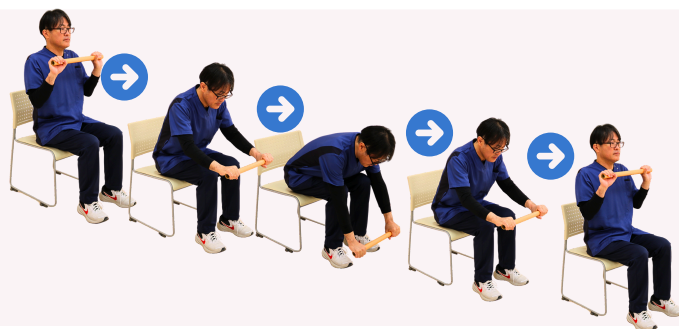
動画を見ながら行う場合は、動画の回数に合わせて取り組んでください。

1人でおてもんやんバージョン

1 体を前にかがめる運動

棒を持って、足元と胸元へ船をこぐように動かします。腰に痛みのある方は、無理のない範囲で行いましょう。

目標：10回



2 腰をひねる運動

棒を肩の高さに上げ、左右に動かします。腕だけの運動にならないよう、腰をしっかりひねることを意識してください。姿勢を整えたり、バランスをとるための体幹の筋力がアップします。

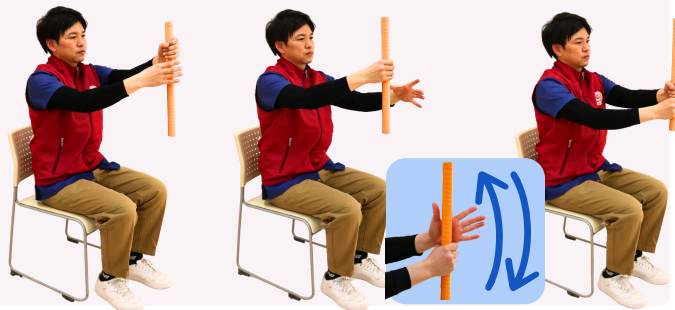
目標：10回



3 握力運動①

棒を縦に持ち、両手でずらしながら上下に握り替えます。しっかりと握りしめることで握力を鍛えます。握力が向上すれば、ペットボトルのフタを開ける、雑巾を絞るなどの動作が行いやすくなります。

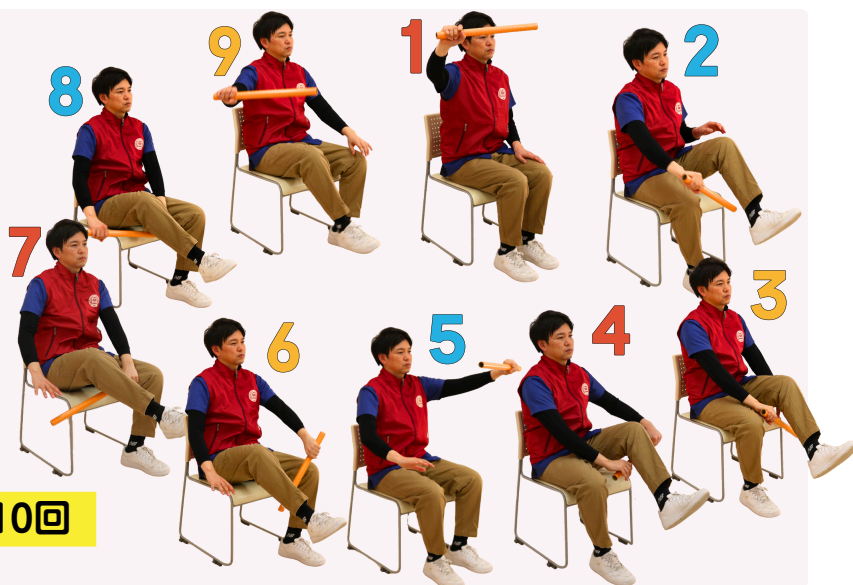
目標：10回×3セット



4 バランス運動

左右の太ももの下に、棒を交互に通します。バランスを保つことができるようになると、立つ・歩くなどの動作が行いやすくなります。イスから落ちないように注意しましょう。

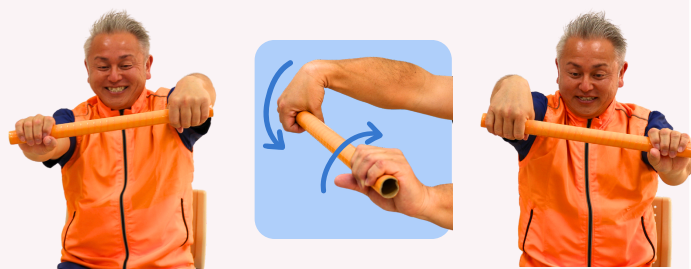
目標：左右を1セットとして10回



5 握力運動②

棒を、雑巾を絞るような動きでねじります。しっかり握りしめながら行いましょう。ペットボトルのフタを開ける、雑巾を絞るなどの動作が行いやすくなります。

目標：10回×3セット



6 姿勢を正す運動

背中を丸める動作と、背筋を伸ばす動作を繰り返します。おなか周り、腰周りを動かすことで、正しい姿勢がとりやすくなります。腰に痛みがある方は無理をしないようにしましょう。

目標：曲げて伸ばすを1セットとして、10セット



7 膝を伸ばす運動

棒を足に挟んだまま、膝を交互に伸ばします。立ったり座ったりするのに必要な、太ももの前の筋肉を刺激します。棒を挟みながら伸ばすことで、太ももの内側の筋肉に力が入ることを意識しましょう。膝に痛みがある方は、無理はしないでください。

目標：左右を1セットとして10回



8 立ちしゃがみの運動

棒を持って、立ったりしゃがんだりします。立つ・しゃがむ動きがスムーズになります。足腰の筋力向上につながります。膝や腰が痛い方、立ち上がることに不安がある方は無理しないようにしましょう。

目標：10回



9 踵を触る運動①

イスの背もたれにつかまりながら、体の前側で手と反対側の足の踵を触ります。左右交互に行いましょう。靴や靴下を履く動作をイメージしながら行ってみましょう。座ったままでもOKです。

目標：左右を1セットとして10回



10 踵を触る運動②

イスの背もたれにつかまりながら、体の後ろ側で手と同じ側の足の踵を触ります。右手で右の踵、左手で左の踵を触ります。靴を履く時に靴の踵を触る動作をイメージしながら行ってみましょう。座ったままでもOKです。

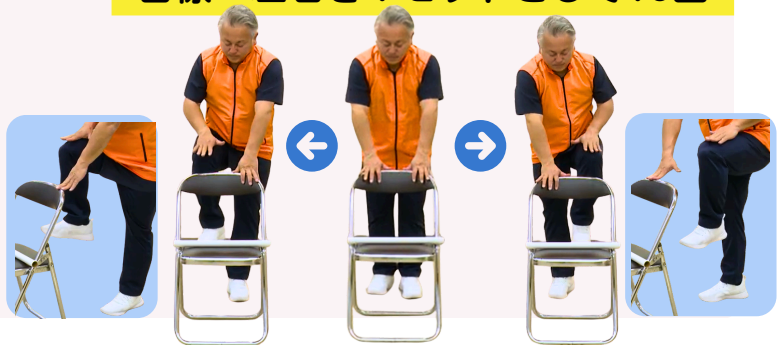
目標：左右を1セットとして10回



11 もも上げ運動

イスの背もたれにつかまりながら、太ももを左右交互に上げます。太ももを上げたら、すぐに下ろさず、一度止めるようにしましょう。座ったままで行うことも可能です。

目標：左右を1セットとして10回



2人でおてもんやんバージョン

1 肩の運動①

向かい合って棒を持ち、上下交互に上げ下げします。肩を大きく回すイメージで動かします。

目標：左右を1セットとして10回



2 手・体幹の運動

棒を持ったまま、前後交互に押したり引いたりします。

目標：10回



3 肩の運動②

棒を持ったまま、横に棒を上げます。

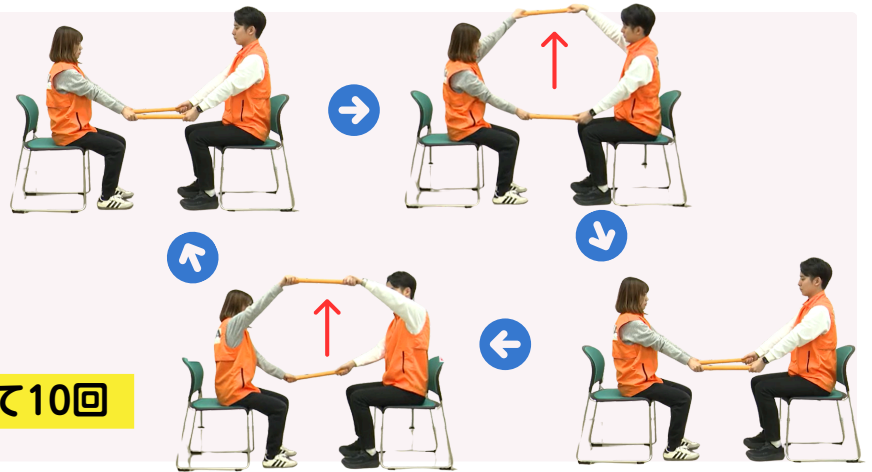
目標：10回



4 肩の運動③

棒を持ったまま、左右交互に上下に動かします。棒を上げたり下げたりする時、外側に大回りせず、まっすぐ上げたり下げたりすることを意識しましょう。

目標：左右を1セットとして10回



5 手の運動

1人が2本棒を持ち、相手にクロスしながら渡します。受け取る法は、腕をクロスせずに受け取ります。

目標：1人10回受け取りましょう



6 握力の運動

向かい合って棒を持ち、綱引きのようにお互いに引き合います。

目標：10回



7 反応力を上げる体操②

1人で棒を左右に投げてキャッチします。

目標：20往復



8 反射・握力の運動①

棒を少しずつずらしながら握りしめます。
左右を5回ずつ行います。

目標：左右5回ずつ



9 反射・握力の運動②

棒を離して、落とさないようにつかみます。
棒を上に向けて下方をキャッチします。

目標：左右10往復ずつ



10 棒を渡す運動

左右交互に、棒を受け渡します。

目標：1人10回受け取りましょう



11 棒を投げて渡す運動

向かい合って座って、お互いに棒を投げて両手でキャッチします。

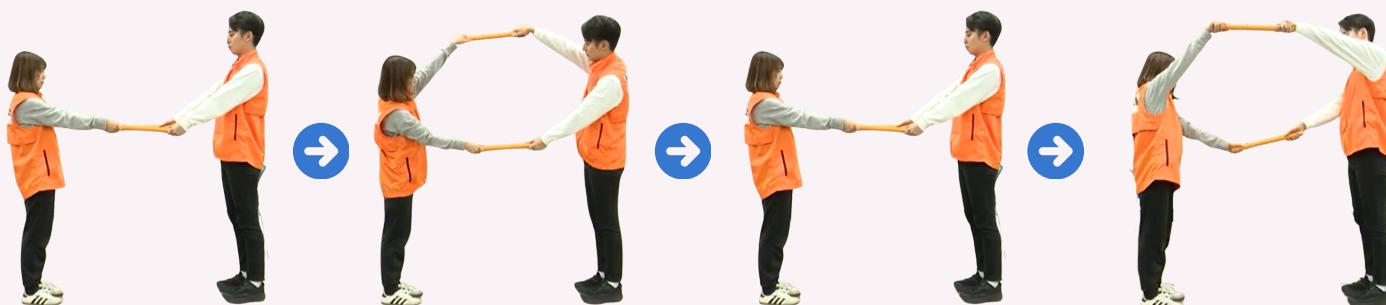
目標：1人10回キャッチしましょう



12 肩の運動④

イスの横に立って、互いに棒を持ち、左右に大きく振ります。

目標：左右を1セットとして10回



13 棒を回す運動①

右手から、腰の後ろに棒を回して左手で持ち、相手に渡します。

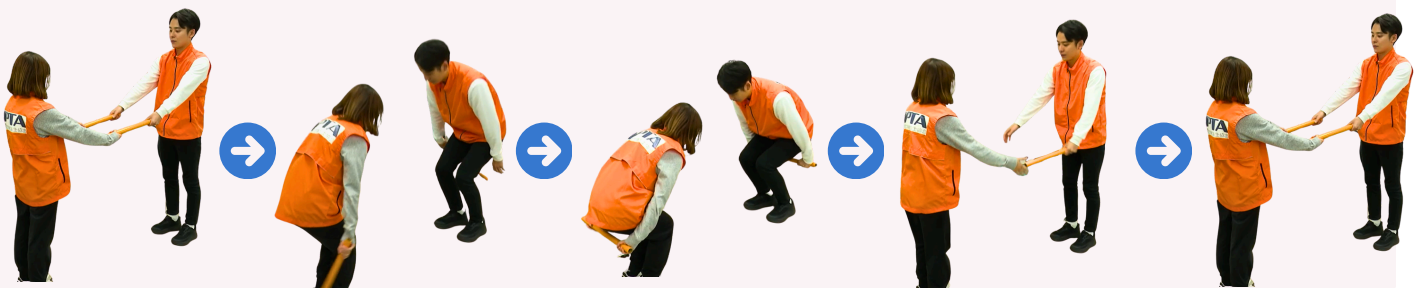
目標：左回し5回
右回し5回



14 棒を回す運動②

右手から膝の後ろに棒を回して左手で持ち、相手に渡します。

目標：左回し5回
右回し5回



15 ステップ運動

お互いに棒を持って右足前→戻す→左足前→戻す→右横→戻す→左横→戻すを繰り返します。

目標：5セット

右足前



戻す



左足前



戻す



右横



戻す



左横



戻す



サンバおてもんやんバージョン

1 準備運動

両手で棒を持って前に出し、ぐるぐる回しながら、上→前→下と移動させます。

目標：10セット



2 もも上げ運動

棒を前に出したまま、棒に太ももを当てるイメージで左右の太ももを交互に上げます。

目標：左右を1セットとして10回



3 膝伸ばし運動

棒を前に出したまま、棒に太ももを当てるイメージで左右の太ももを交互に上げます。

目標：左右を1セットとして10回



4 腰をひねる運動

上半身を左右にひねり、ひねった方と反対側の足を伸ばします。

目標：10回



5 腕と肩の運動

腕を伸ばしたまま、前→胸→上→胸→右→胸→左の順番で動かして、肩の筋肉を伸ばします。

目標：前上前右前左を1セットとして10セット



6 足踏み運動

イスに腰かけたまま、足踏みをします。

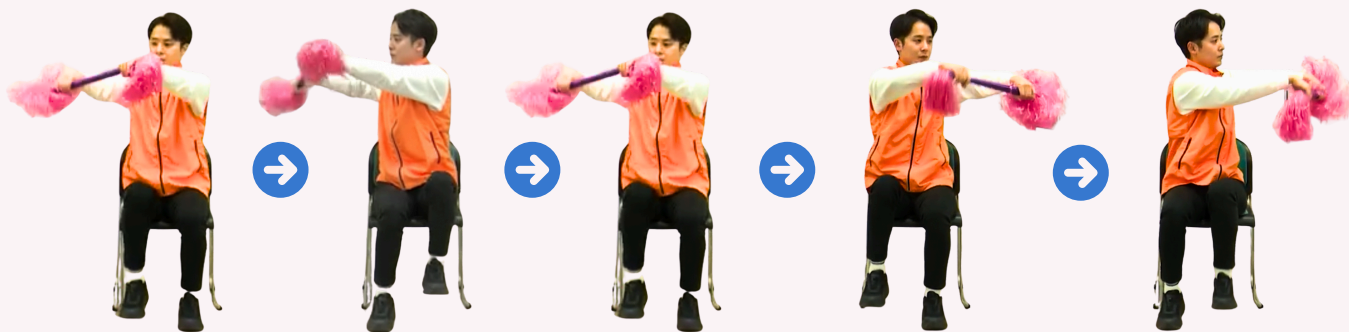
目標：20回



7 足踏みしながら腰をひねる運動

目標：左右を1セットとして5回

棒を回しながら足踏みをして、同時に腰を左右にひねります。



8 腰のストレッチ運動

目標：10回

棒を持ったまま腕を上には伸ばし背伸びをした後、腰を前に倒す動作を繰り返します。

