

# 南区 元気アップ体操

## 今日はどの体操にする？

### 棒を握って握力up ①

棒をしっかりと握りしめながら、上下に移動させます。

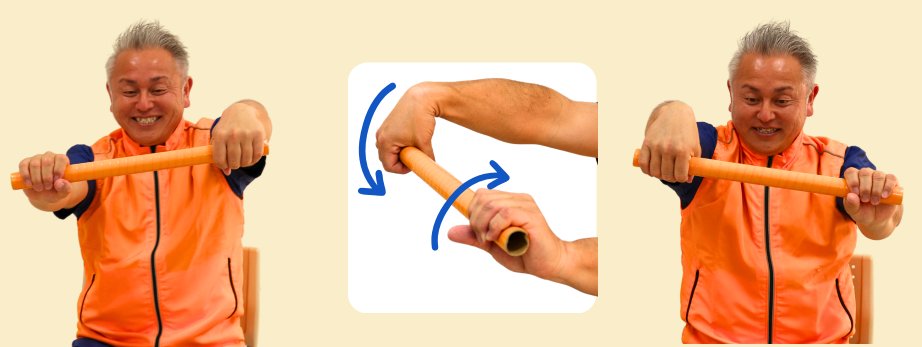
目標：10回×3セット



### 棒を握って握力up ②

雑巾を絞るように棒を握りしめます。

目標：10回×3セット



### 棒をつかんで反応力up ①

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



### 棒をつかんで反応力up ②

棒を左右に投げて、上手にキャッチします。

目標：20往復



### 肩の柔軟性up

腕を伸ばしたまま、前、上、前、右、前、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



### 腰の柔軟性up ①

腰から背中を丸める動作と、  
背筋を伸ばす動作を繰り返します。

目標：曲げて伸ばすを1セットとして、10セット



### 腰の柔軟性up ②

腰を前に倒して、起こす動作を繰り返します。  
棒を持った手は船をこぐように動かします。

目標：10回



### 腰の柔軟性up ③

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



## 太ももの筋力up ①

棒を前に出したまま、棒に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



## 太ももの筋力up ②

棒を前に出したまま、左右の膝を交互に伸ばします。

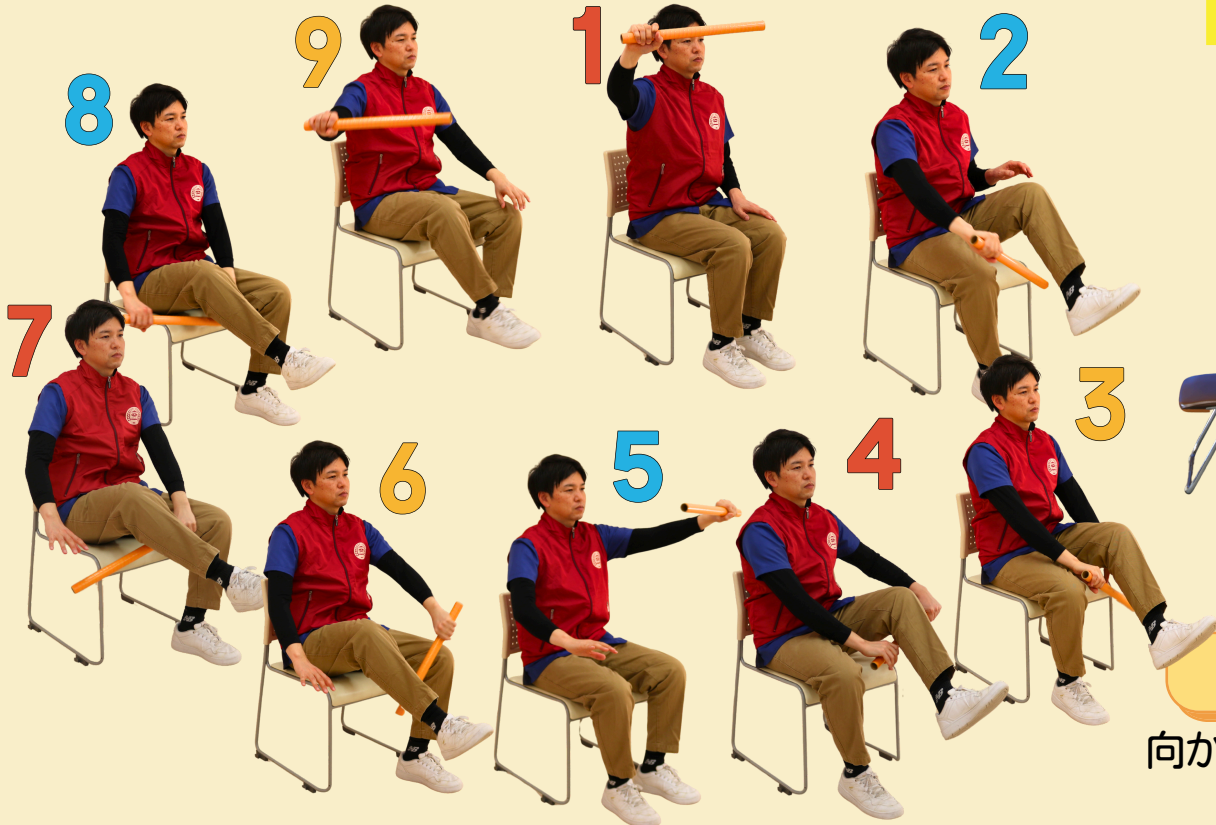
目標：左右を1セットとして10回



## バランス力up ①

棒を左右の太ももの下を交互に通します。

目標：左右を1セットとして10回



## バランス力up ②

安定したイスなどにつかまって、左右の足のかかとを足と反対の手で触ります。

目標：左右を1セットとして10回



## ★番外編★

### 2人で握力、反応力up

向かい合って座って、お互いに棒を持って引き合います。

目標：10回



向かい合って座って、お互いに棒を投げてキャッチします。

目標：1人10回キャッチしましょう



## バランス力up ③

安定したイスなどにつかまって、身体をかがめて左右の足のかかとを足と同じ方の手で触ります。

目標：左右を1セットとして10回



「おてもやん」や「サンバおてもやん」の音楽に合わせて体操してみましょう♪

