

【やまといきいき健康体操】

1

<立った編>

《背伸びと肩回し》



(1・2・3・4)
両腕を開く



(5・6・7・8)
前で交差

X 2 回



(1・2・3・4)
左腕を前から
頭上へ引き上げ1回旋



(5・6・7・8)
右腕も同様に

X 2 回

《グー・チョキ・パーと肘の曲げ伸ばし》



(1・2)
肘を胸の前で
曲げて「グー」



(3・4)
肘を曲げたまま
「パー」

X 2 回



(1・2)
肘を曲げて
「グー」



(3・4)
曲げて
「チョキ」



(5・6)
曲げて
「グー」



(7・8)
曲げて
「パー」



(1・2)
上と同様に「グー」



(3・4)
肘を前に伸ばして
「パー」

X 2 回



(1・2)
曲げて
「グー」



(3・4)
横に伸ばして
「チョキ」



(5・6)
曲げて
「グー」



(7・8)
上に伸ばして
「パー」

《指先タッチ》



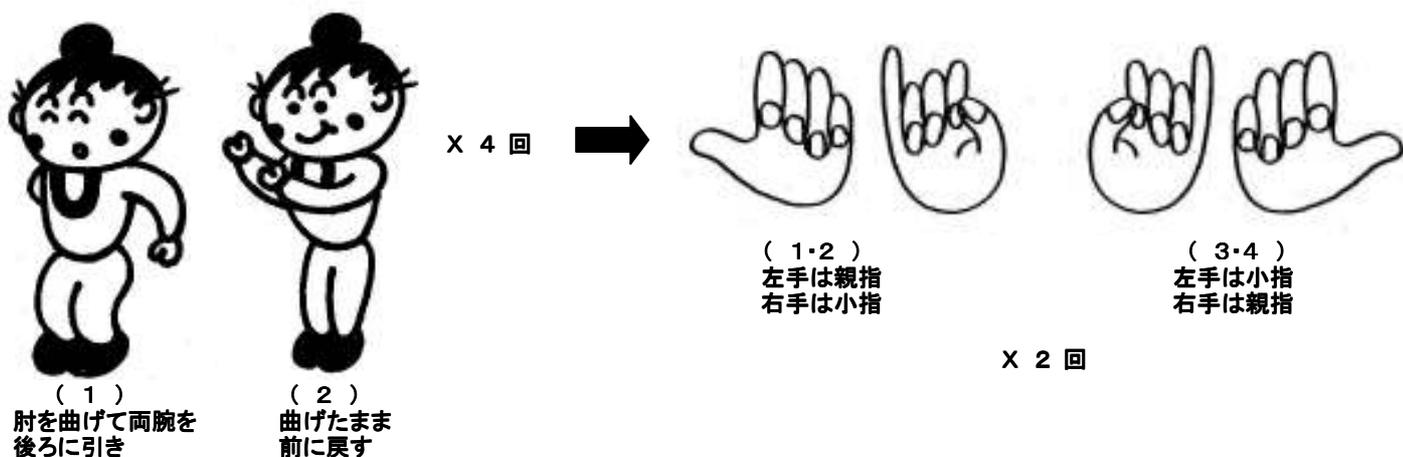
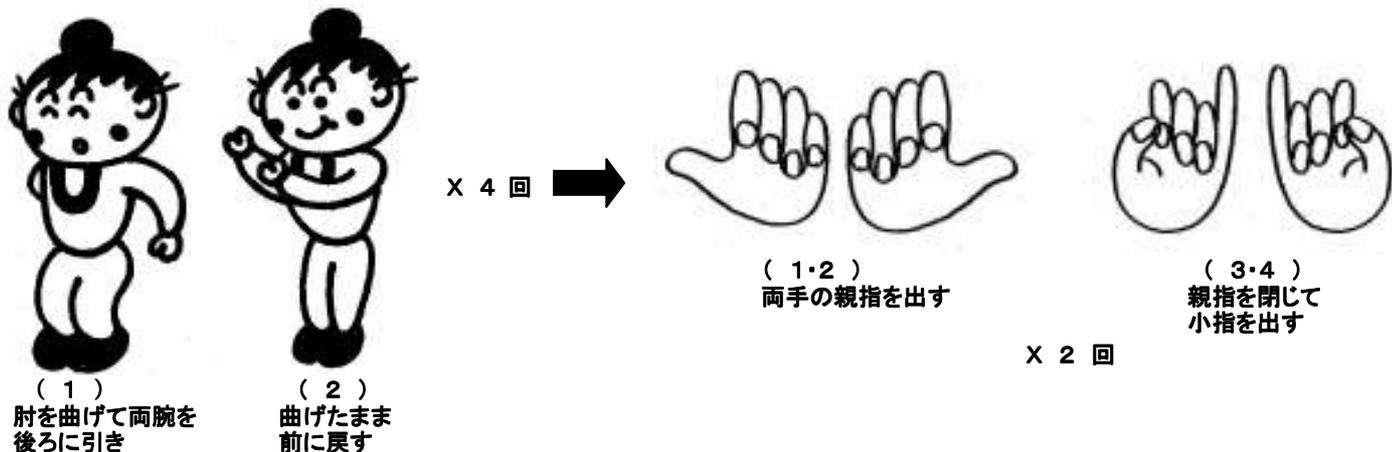
(1) ———> (2) ———> (3) ———> (4)
(7・8) <—— (6) <—— (5) <——

両手の指を
人差し指から順に
親指にタッチ
小指まで行ったら
逆から順に戻る。

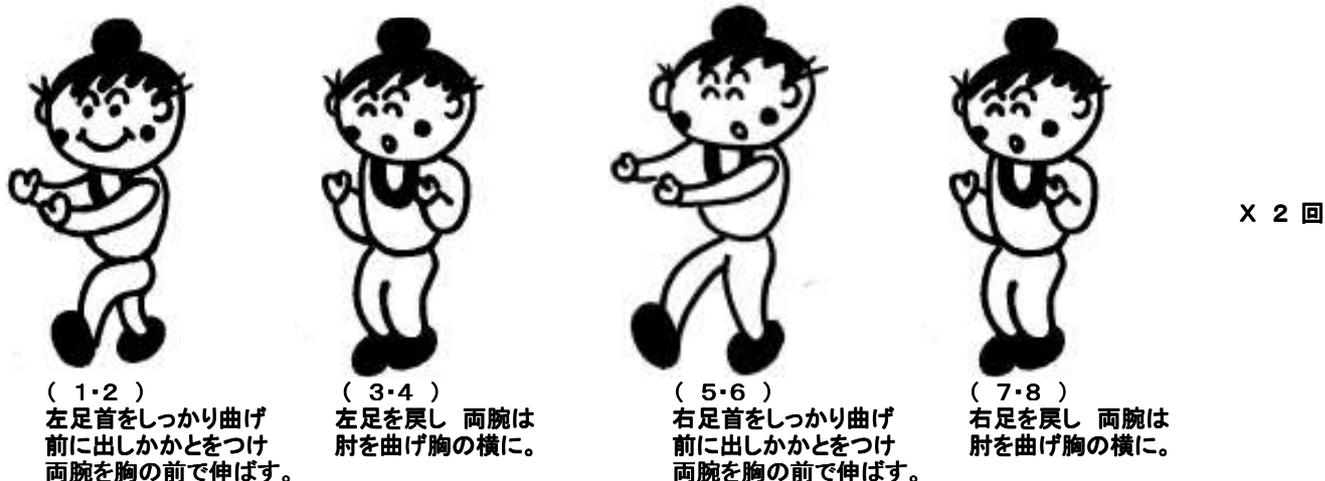
X 4 回

- (1~8) 人差し指からスタート
- (1~8) 中指からスタート
- (1~8) 薬指からスタート
- (1~8) 小指からスタート

《肩ほぐしと親指・小指》



《背伸びと足首》



《わき腹伸ばし》



(1・2・3・4)
左腕を右下から
左下に開く。
右腕は腰に。



(5・6・7・8)
左腕を頭上に
右に体を反らし
左わき腹を伸ばす。



(9・10・11・12)
左腕を
左斜め下に戻す。



(13・14・15・16)
両腕を伸ばし
脇にそろえる。



右腕にかえて
同様に行う。
(1 ~ 16)

《脚たたきと背腹伸ばし》



(1・2・3・4)
膝を軽く曲げて
股関節や太ももを
叩きながら上体を
前に曲げる。



(5・6・7・8)
膝を軽く伸ばし
ながら上体を
前に曲げる。



(9・10・11・12)
上体を
ゆっくり起こす。



(13・14)
両腕を斜め
横下に開き
上体を反らす。



(15・16)
両腕を
脇に戻す。

X 2 回

《上体ひねりと脚》



(1・2)
両腕を肘から
しっかり曲げ左後ろ
に上体をひねる。



(3・4)
上体を正面に戻し
両腕は腰に置く。



(5・6)
右も同様に。



(7・8)

X 2 回



(1・2・3・4)
左足を左横に
ゆっくり踏み出す。



(5・6・7・8)
右足を左足に
引き寄せる。

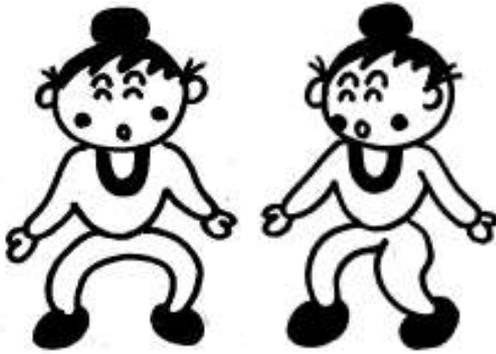


(9・10・11・12)
右足を右横に
ゆっくり踏み出す。

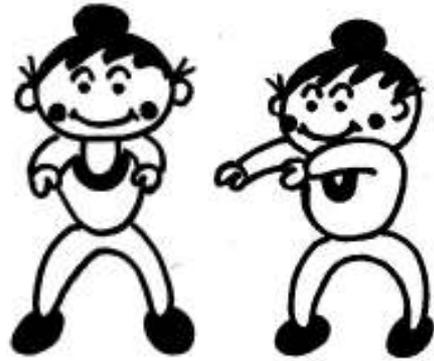


(13・14・15・16)
左足を右足に
引き寄せる。

《脚と腰》



(1・2・3・4)
両足を開いて立ち ゆっくり膝を伸ばす。
背筋をのばしたままゆっくりと膝を曲げる

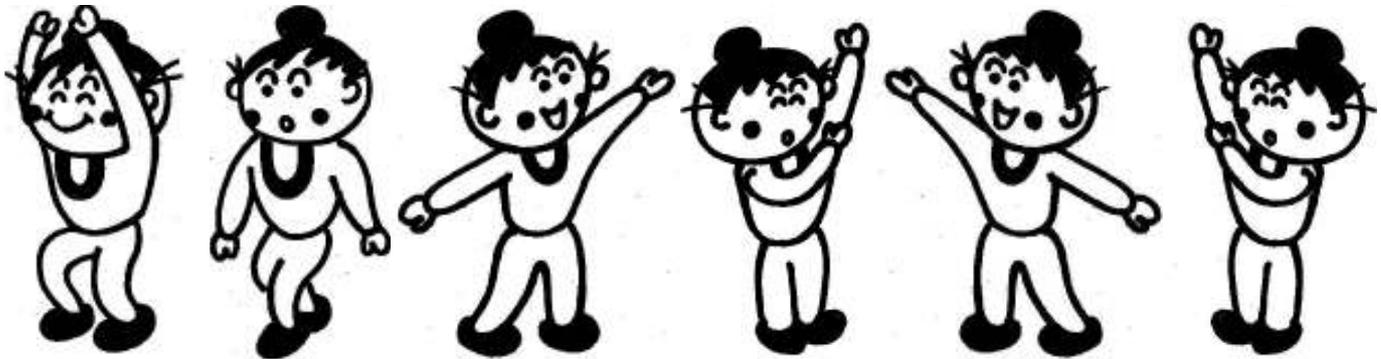


(5・6・7・8)
ゆっくり膝を伸ばす
(膝は伸ばしきらなくてよい)

X 4 回

《脚とバランス》

(9) ~ (16) で 左足から一回り。
2回目(9 ~ 16) は 右足から逆向きに一回り。



(1・2・3・4) (5・6・7・8) (9) (10) (11) (12)
(13) (14) (15) (16)

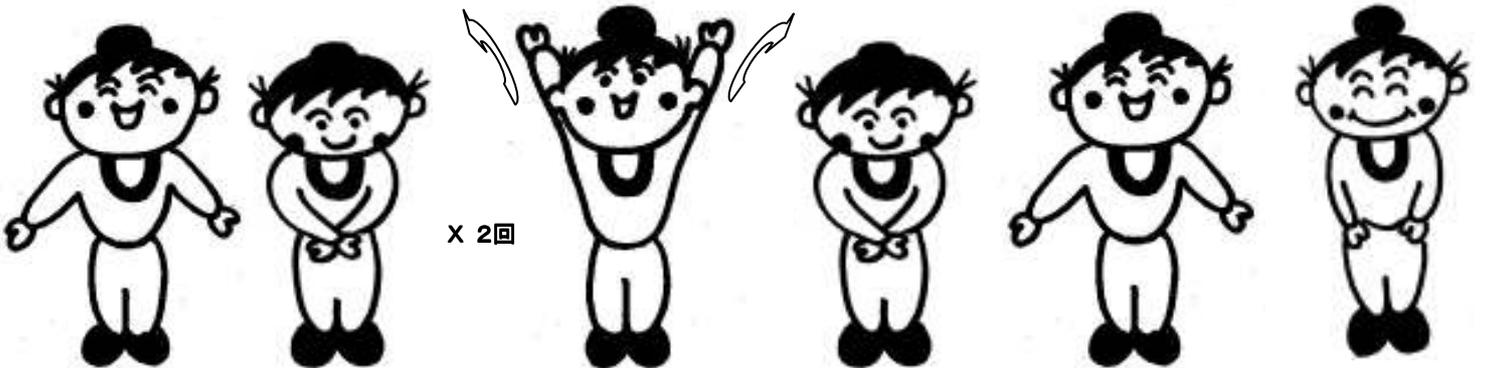
左足から4歩前進。腕を下ろしながら「4」で頭の上で手を叩く。
腕を下ろしながら4歩後退。

左足を左に出す。腕は左斜め上。右足を左足に引き寄せ右腕も左腕に添える。

右足を左に出し左足を右足に引き寄せる。

X 2 回

《深呼吸》



X 2 回

(1・2・3・4) (5・6・7・8) (1・2・3・4) (5・6・7・8) (9・10・11・12) (13・14・15・16)
両腕を後ろに引いて胸を開く。 両腕を前で交差し背中を丸くする。 両腕を頭上に上げてまわして 両腕を横に開きながらおろし交差 両腕を後ろに引いて胸を開く。 もとの姿勢に戻る

企画制作

○大和市民活動センター

TEL:046-260-2586

FAX:046-205-5788

○大和地域包括支援センター

担当は カッコフェスタ'09 11月7日(土)・8日(日)の

「盛り上げ隊」、大和市民活動課、大和市民活動センター(拠点やまと) 有志の人たち