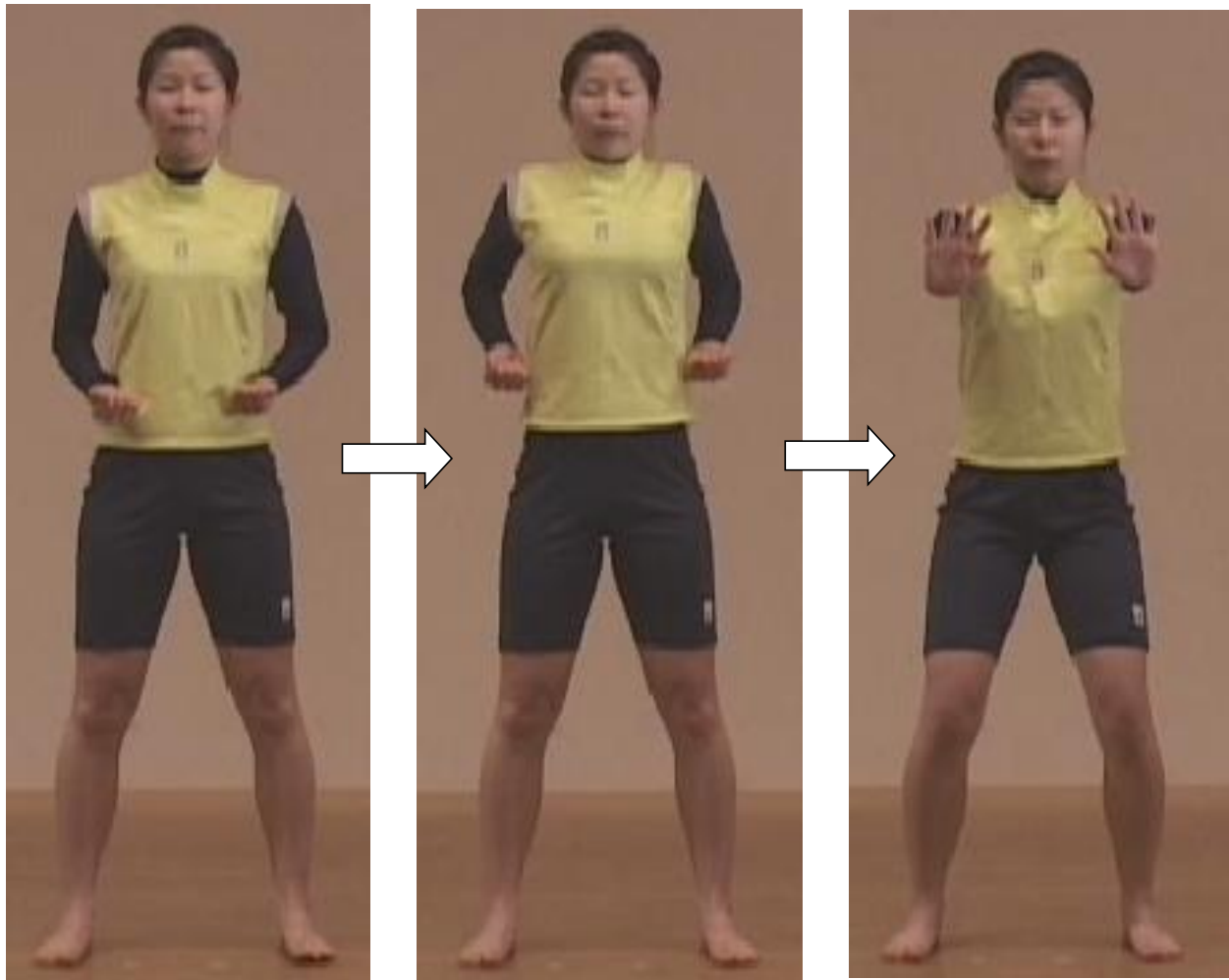


元気でまっせ体操 立位バージョン

●声を出して数を数えながら行いましょう！

1、深呼吸

目的：胸を張りながら姿勢を正し、しっかり息を吸うことができます
吸った酸素を全身に送りながら運動することができます



息を吸いながら肘を後方に引き胸を張ります

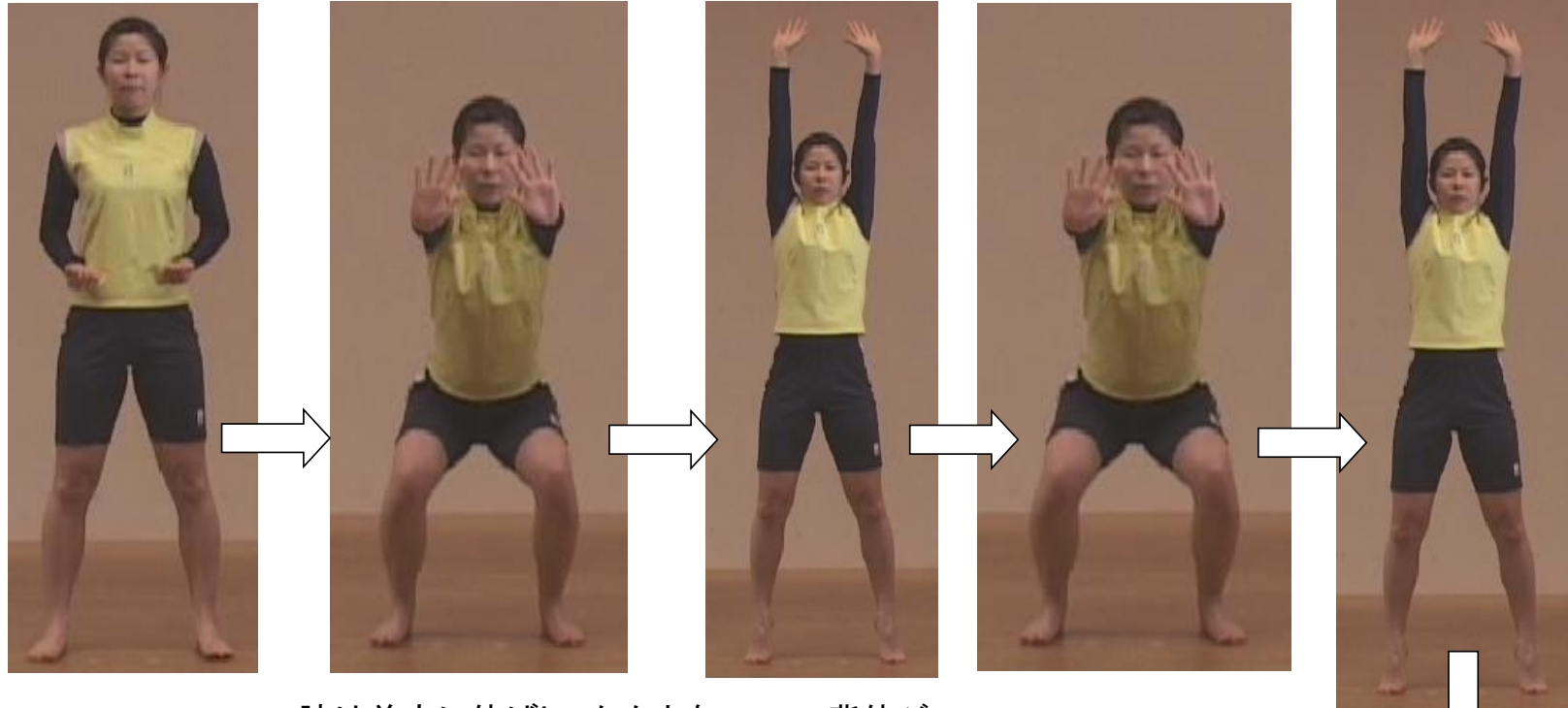
腕を前に押し出しながら息をゆっくり吐きます

ポイント

- ・鼻から吸い、口から吐く
- ・息を吸いながらおなかを膨らませ吐きながらおなかを凹ませる（複式呼吸）

2. しゃがみ込み&背伸び

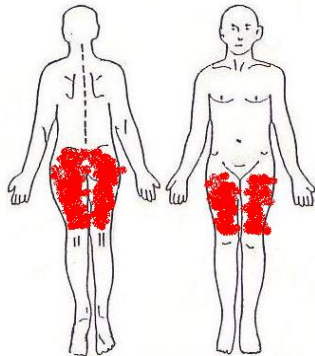
目的：しゃがむことで主に太ももの前の筋肉を鍛えます、縦方向のバランスが良くなります



腕は前方に伸ばし、かかとを床に接地したままで膝をゆっくりと曲げていきます

背伸び

使う筋肉



注意
・膝や腰に痛みが出ないところまで

足を右に一步開いて、両手を開いて腰を下ろす一連の運動を行い、左側に足を開く

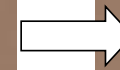
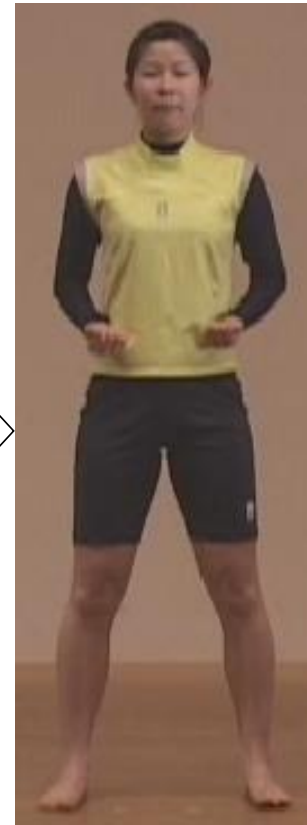
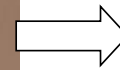
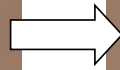
ポイント
・しこを踏むように横にひらき腰を下ろす

目的：足を開いてしゃがむことでおしりの横の筋肉(中殿筋)を鍛えます横方向のバランスが良くなります



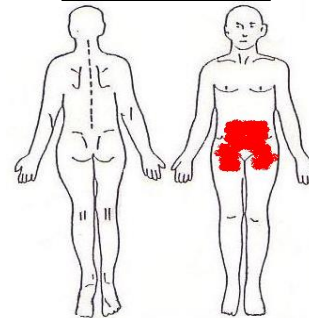
3、腕押し腹の力いれ

目的：腰をひねることで腰痛予防や歩く時の動きがスムーズになります。ウエストのシェイプアップ効果も！
側屈することでさらに腹部を刺激し、ウエストのシェイプはアップ

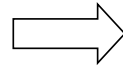


右手を左前方に押し出す
しっかり、腰をひねる
※腕を変えて反対の手も行う

使う筋肉



右手で天井を押し上げるように
左手で床を押し付けるように
しながら、体を左に少し倒す
※反対も同様に行う



ポイント
・おなかの筋肉を
しっかり縮めて
仕上げです

お腹に力を入れ、両手で床を押し付けるように
背中を丸くする。

※これらを2回繰り返す

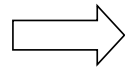
4、バランス&踏み出し

目的：前後のバランス力を向上させます



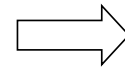
両手を横に開いてバランスをとりながら片足を上げ片足立ちになる

ポイント
・ふらつく場合はつま先を付けて行ってもよい



手を前方につきだしながら、できるだけ大きく、あげた足を踏み出す
前方に体重をかけながらバランスをとる

ポイント
・できるだけ大きく踏み出す



手を横に開いてバランスをとりながら体重を後ろ足に移していく

ポイント
・体重を後ろ足にかけてバランス

※反対も同様に行う

目的 : 左右のバランス力を向上させます

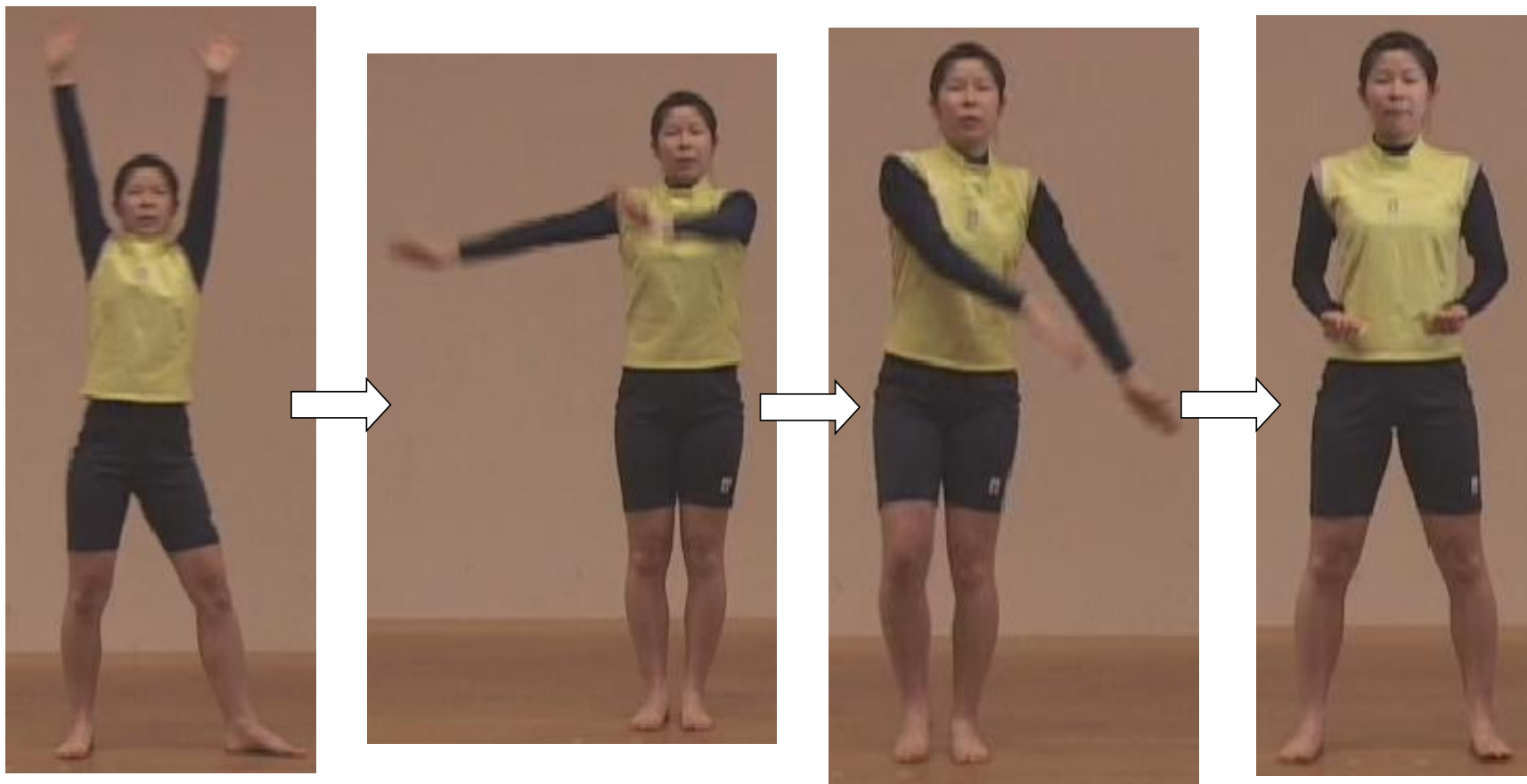


カンフー片足立ちから横に足を大きく踏み出す



前に出した足に体重をかけながら、
腰をできるだけ深く下ろす

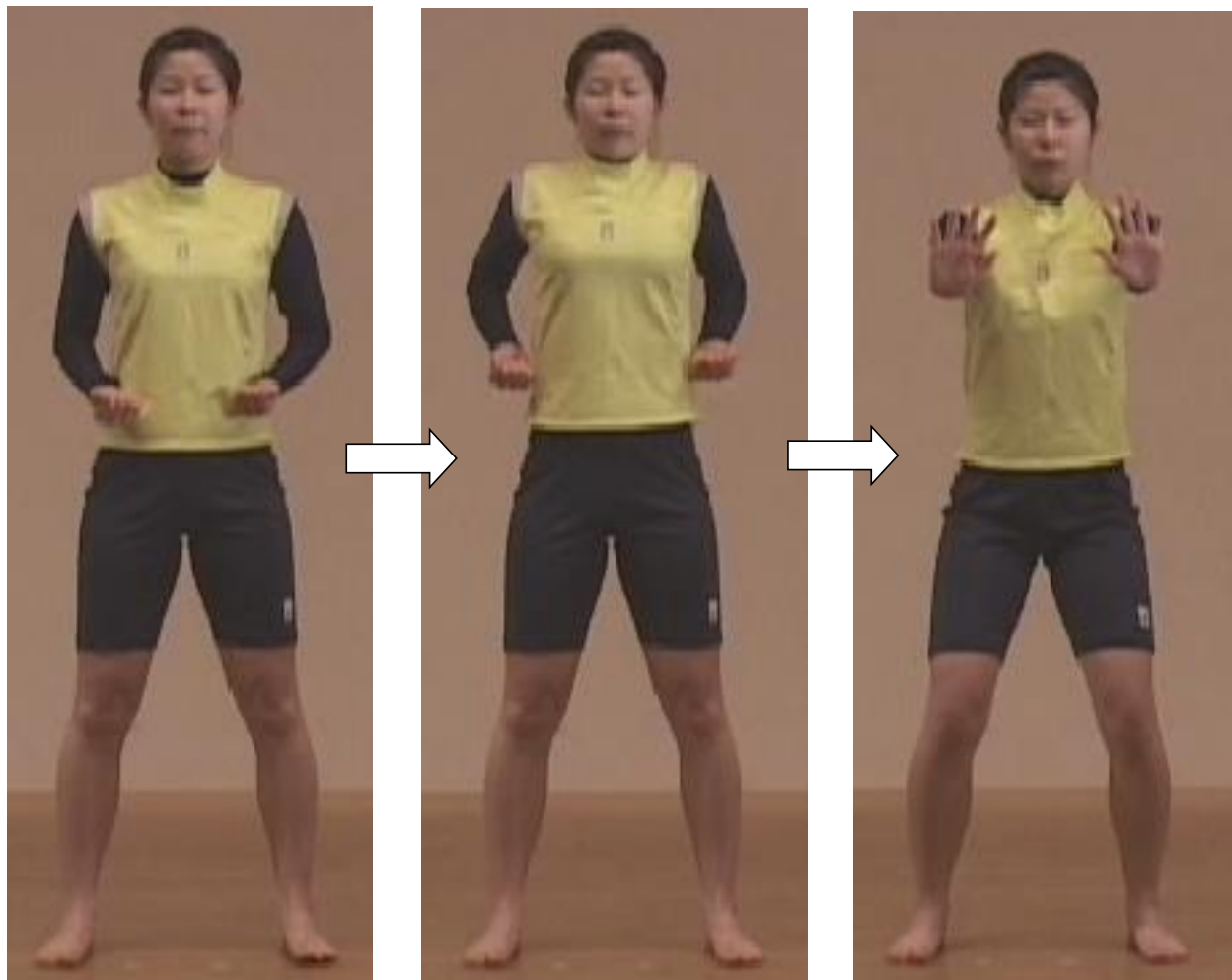
前足に体重をかけ、
伸び上がってバランス



両腕を2回大きく回しながら姿勢を整える

※反対も同様に行う

5、深呼吸



息を吸いながら肘を後方に引き、胸を張る 前方に腕を突き出しながらゆっくりと口から息を吐く