



ふじさわプラス・テン体操



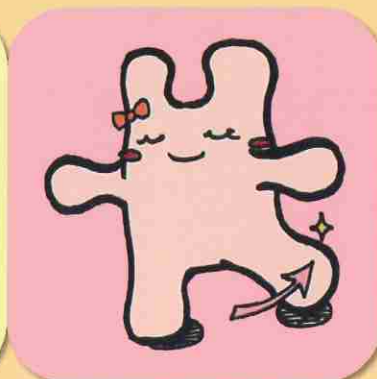
ストレッチ体操



有酸素運動



筋力増強運動



バランス運動

運動開始前のセルフチェック

運動を始める前に一つでも当てはまる項目がある場合は、今日の運動は中止しましょう。
全て当てはまらない場合は、無理のない範囲で運動に取り組みましょう。

チェック項目

1	足腰の痛みが強い
2	熱がある
3	吐き気がある、気分が悪い
4	頭痛やめまい、耳鳴りがする
5	胸が痛い
6	少し動いただけで息切れや動悸がする
7	咳やたんが出て、風邪気味である
8	下痢や便秘をして腹痛がある
9	体調が悪い、だるさを感じる (睡眠不足・過労気味・二日酔い・食欲不振・血圧が高いなど)
10	(夏季) 熱中症警報が出ている

昭和63年度 日本体育協会「スポーツ行事の安全管理に関する研究」より引用改変

制作：藤沢市保健医療財団保健事業課、慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科
協力：藤沢市健康増進課 2014年

※制作者の許諾を得ず複製、改造、配布、配信、転売を行う事を禁止します。
この資料は2014年度厚生労働科学研究費により作成されています。

ストレッチ体操

ストレッチ体操のポイント ◆4つの「い」◆



- 「い」き(息)を止めない……………息を吐きながら少しずつ伸ばしましょう
- 「い」きおい(勢い)をつけない……………反動をつけるとかえって筋肉が縮んでしまいます
- 「い」たい(痛い)ところまではやらない……………力を抜いて気持ちよくゆっくり伸ばしましょう
- 「い」しき(どこの筋肉を伸ばしているか意識)する……………意識すると効果がさらに高まります

深呼吸



ゆっくり深呼吸をします。

全身



両手を組んで手のひらを返し、頭上に上げます。

体側



両腕を頭上に上げ、体を横に倒します。
※左右行います。

胸



両手を後ろに組んで肘を伸ばし、胸を張ります。

背中



両手を組んで前に伸ばし、背中を丸めます。

腰ひねり



両手を組んで前に伸ばし、横にひねります。
※左右行います。

ももの後ろ



足を前後に開き、かかとをつけます。お尻を突き出すようにして、上体を前に倒します。
※左右行います。

ふくらはぎ



足を前後に開き、前足の膝を曲げ後足の膝を伸ばします。後ろ足のかかとを床につけます。
※左右行います。

腰回し



手を腰にあて、ゆっくり腰を回します。

お尻・股関節



手を膝に置き、足を大きく広げて腰を落とします。膝を外側に向けて胸を張ります。

+10
プラス・ステップ

各動作につき左右20秒～30秒を目安にできるだけ毎日行いましょう！

有酸素運動

■ 元氣よく全身を動かしましょう



足踏み



腕を振ってその場で足踏みをします。
余裕のある方はできるだけももを高く上げます。

膝タッチ



手で反対側の膝をタッチします。
左右交互に繰り返します。

足踏み・膝タッチ：1日に50回

筋力増強運動



筋力増強運動のポイント

- 呼吸を止めずに行いましょう
- 動作はゆっくり行いましょう
- 使う筋肉を意識しましょう



座位：膝伸ばし 立位：スクワット

使う筋肉：ももの前



イスに座って片方の足を持ち上げ、膝を伸ばします。
つま先は天井に向けます。
上げた足の膝をしっかり伸ばすと効果的です。
※左右交互に行います。



立った姿勢から腰を落とします。
膝がつま先より前に出ないように注意します。
きつい時は軽く膝を曲げる程度にします。

腕回し（前回し・後ろ回し）

使う筋肉：肩、上腕

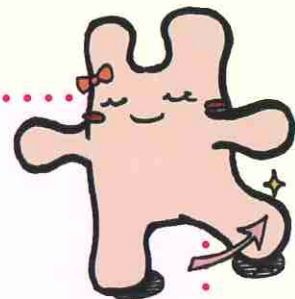


手を左右に広げ、腕を伸ばします。
円をかくように腕を小さく回します。
音楽に合わせてゆっくり、前回し・後ろ回しを行います。



スクワット・腕回し：1日に10回×2セットをそれぞれ目安に、週2～3回続けて行いましょう！

バランス運動 (筋力増強運動にもなります)



バランス運動のポイント

- 転倒しないように注意して行いましょう
- 自分の体力に合わせて運動しましょう

ステップ1

イスにつかまる

ステップ2

イスに指をそえる

ステップ3

イスから手を放す

かかと上げ

使う筋肉：ふくらはぎ



両足のかかとを持ち上げます。足指で床を掴むようにしてバランスをとります。

座位：上体前傾 立位：足上げ(前)

使う筋肉：太もも



手を左右に広げ、かかとを持ち上げながら上体を前に倒します。



片方の太ももを持ち上げます。余裕のある方は足が床と平行になるようにします。
※左右行います。

座位：足上げ(横) 立位：足上げ(後ろ)

使う筋肉：お尻



片方の足を上げ、からだを横に倒します。
※左右行います。



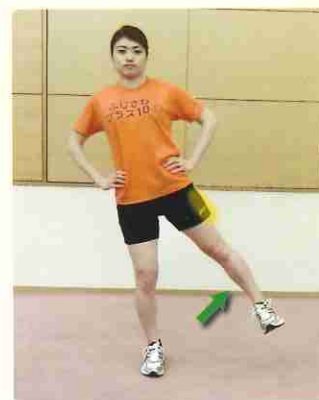
片方の足を後ろに上げます。膝が曲がらないようにします。上体が前に倒れすぎないようにします。
※左右行います。

足上げ(横)

使う筋肉：お尻横



片方の足を上げ、からだを横に倒します。
※左右行います。



片方の足を横に上げます。膝が曲がらないようにします。つま先は前に向けます。
※左右行います。

+10
プラス・テン

各動作につき左右20秒～1分ずつできるだけ毎日行いましょう！

