

1 上体・体側の体操

ステップ1

●両手を頭上に上げ、背中を伸ばす。

★伸ばした状態で5秒間 2回



ステップ2

●手首をつかみ体側を伸ばす。(左右)

★伸ばした状態で5秒間



*前かがみにならないようにしましょう。

*1回目が終わったら手を下げ、脱力しましょう。

2 胸の体操

ステップ1

●椅子の脚をつかみ、胸を前に突き出す。

★突き出した状態で5秒間 2回



*正面を向いたまま行いましょう。

*1回目が終わったら、手を離し脱力しましょう。

ステップ2

●手を後で組み、胸を前に突き出す。

3 背中中の体操

ステップ1

●両手をももの上に置き、へそを見る。

★へそを見た状態で5秒間 2回



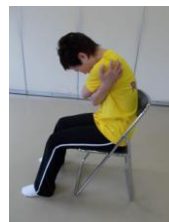
*腰から曲げずに行いましょう。

*1回目が終わったらゆっくり元の姿勢に戻りましょう。

ステップ2

●両手で抱きしめるようにして背中を丸め、下を向く。

★丸くした状態で5秒間 2回



*両手を肩甲骨に近づけましょう。

ながら・あいま 体操(1)

*各体操には、●行い方★回数・時間を掲載しています

*回数や時間は目安です。できる範囲で行いましょう。

さらに詳しい行い方や工夫の仕方等、千葉市のホームページに掲載しておりますので、ご覧ください。



4 首の体操

ステップ1

●前後に3秒で曲げ、3秒で戻す。

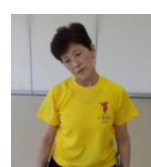
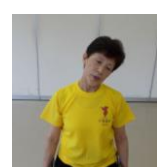
★前後2回



ステップ2

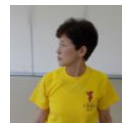
●左右に3秒で曲げ、3秒で戻す。

★左右2回



ステップ3

●左方向に3秒で向き、3秒で戻す。(左右) ★2回

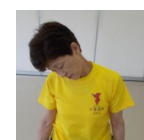


*肩の力を抜いて行いましょう。

*目を開けて、ゆっくり行いましょう。

ステップ4

●4秒間で半周まわす。★1往復

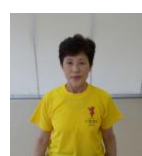


5 肩の体操

ステップ1

●両肩をゆっくり上げ、ゆっくりおろす。

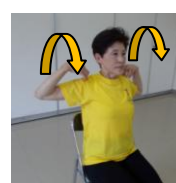
★2回



ステップ2

●肩に手を置き、肘でゆっくり円を描くようにまわす。

(前回し、後回し)



ステップ3

●左手を右肩に置き、右手で左肘を上げ、ゆっくり押す。(左右)

★押した状態で5秒間



*体は正面を向いて行いましょう。

6 足の体操

ステップ1

●踵を床につけ、膝を伸ばしつま先の上げ下ろしをする。

★両足一緒に10回



ステップ2

●踵を床から離し、膝を伸ばしつま先の上げ下ろしをする(左右)

★各10回



*椅子に浅く座り、両手で椅子をつかんで行いましょう。

*上げ下げは、2秒に1回を目安にしましょう。

ステップ3

●左踵を床につけ、膝を伸ばし左手でつま先を触る。(左右)

★触った状態で5秒間 2回



*椅子に浅く座り、片手で椅子をつかみ足先を見ながら行いましょう。

*つま先を触るのがきつい場合は、すねなどでも構いません。

7 上体の体操

ステップ1

●背もたれの左側を右手で持ち、体を左方向にひねる。(左右)

★ひねった状態で5秒間



*両足を床につけ、足は動かさずに行いましょう。

*ひねった方向を見ましょう。

千葉市では、

『千葉市スポーツ振興計画』に基づき、「元気でいきいき」と暮らし、「ふれあい」を深め、「夢」のあふれるスポーツ都市の実現を目指しています。

目標の1つとして、成人の週1回以上のスポーツ・レクリエーション実施率を、平成21年度の47%を、平成27年度には65%に向上することを目指しています。

そこで、●朝のめざま ●家事や仕事の合間・テレビを見ながら ●寝る前のちょっとした時間などを活用してできる「千葉市7千体操」に取り組んでいます。

「千葉市7千体操」は、以下の4つの体操があります。

○ながら・あいま体操(1) ○ながら・あいま体操(2)

○めざま体操

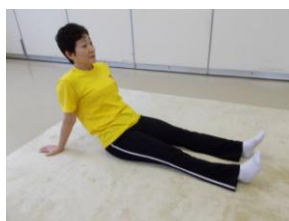


(椅子に座って)



(床に座って・立位で)

○リラックス体操



こんにちは。仕事や家事などで疲れてはいませんか。体をちょっと動かすと体や気持ちも変わりますよ。

仕事や家事の合間やテレビを見ながらの「ながら・あいま体操」はいかがですか。

私たちは、運動の大切さはわかっているけれど、時間がつぐれない・・・体の動かし方がわからない・・・など、なかなか実行できないという声をたくさん聞いています。

そこで、手軽にできる体操のパンフレットを作成しました。

“この体操ならできそう”というところから始めてみてください。毎日少しずつ無理なく続けることが大切です。生活の中に体操を取り入れて「元気で生き生き」とした暮らしを目指しましょう。

千葉市スポーツコーチャー 体操専門部

企画・編集 千葉市市民局生活文化スポーツ部スポーツ振興課・千葉市スポーツコーチャー体操専門部

電話 043-245-5966 FAX 043-245-5994

市ホームページ <http://www.city.chiba.jp/shimin/seikatsubunka/sports/index.html>

千葉市 7千体操

ながら・あいま体操 (1)

<ねらい>

みなさん、テレビを見ながらや家事・仕事の合間などに、緊張した筋肉をほぐし、体のバランスを整えませんか。

ここでは、

椅子に座った状態

で体を動かし、

「バランススイッチ」をオンにするためのながら・あいま体操を紹介します。

椅子に座って、呼吸を止めずにゆっくり行いましょう。



<行い方>

●7つの体操を紹介していますが、できるものを自分で選び行いましょう。

●各体操には2～3種類のやり方(ステップ)がありますので、自分で選び行いましょう。

(5分程度で7つの体操はできます。また、好きな音楽を流すと効果的にできます。)

1 上体・体側の体操



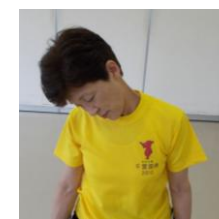
2 胸の体操



3 背中の体操



4 首の体操



5 肩の体操



6 足の体操



7 上体の体操

