

1 ぶらぶら体操

ステップ1

- 肘を軽く曲げ、両手の力を抜き、ぶらぶらする。

★ぶらぶらした状態で10秒間



*手首の力を抜きましょう。



*足は、左右にぶらぶらしても構いません。

ステップ2

- 両足の力を抜き、軽く膝を曲げ、上下に動かしぶらぶらする。



2 ゆらゆら体操

ステップ1

- 足裏を合わせた姿勢で、上体を左右にゆらす。

★ゆらした状態で10秒間



*両手で足をつかみ行いましょう。

ステップ2

- 長座姿勢で両手を後ろにつき肩を前後にゆらす。



*上体を少し後方に倒して行いましょう。

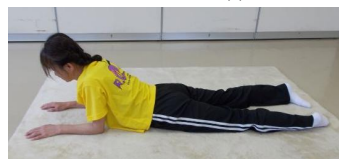
*目を開けて、力を抜いてゆっくり行いましょう。

3 上体起こしの体操

ステップ1

- うつ伏せの姿勢で肘をつき、上体を起こす。

★上体を起こした状態5秒間一脱力 2回



*自分のできる範囲で上体を起こしましょう。

ステップ2

- 手の平をついた姿勢から、ゆっくり肘を伸ばして上体を起こす。



脱力状態



リラックス体操

*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 腰の体操 I

ステップ1

- うつ伏せの姿勢で、腰を左右にゆらす。

★ゆらした状態で10秒間



*足の甲は床につけましょう。

*全身の力を抜いて行いましょう。

ステップ2

- うつ伏せの姿勢で、両膝を曲げ両足を左右にゆらす。

★5往復



*足首の力を抜いて行いましょう。

5 腰の体操 II

ステップ1

- 両膝を曲げ、右足を左足に乗せ、右に倒す。(左右)

★倒した状態で5秒間



*倒した足の膝が、床につかなくてもよいです。

*肩が床から離れないようにしましょう。

ステップ2

- 左膝を曲げ、膝の外側に右手を当て、右に倒す(左右)



6 全身の体操

ステップ1

- 片手を頭上に伸ばし、上半身を伸ばす。(左右)

★伸ばした状態で5秒間一脱力 2回



脱力状態



*全身の力を抜き、呼吸を止めずにゆっくり行いましょう。

ステップ2

- 両手を頭上に伸ばし、両足のつま先を下方に伸ばす。

7 リラックスの体操

ステップ1

- 仰向けの姿勢で、ゆっくり頭を左右に動かす。

★3往復



*肩と首の力を抜きましょう。

ステップ2

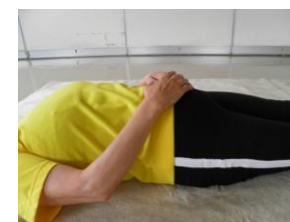
- 仰向けの姿勢で、お腹の上に手を置き、ゆっくり深呼吸する。

★3回(吸って、吐いてで1回)



*鼻から吸い、口から吐きましょう。

*吸う時に手の平が持ち上がるくらいお腹をふくらませましょう。



◆最後に、全身の力を抜いてゆっくり深呼吸をしましょう。

*回数は自分で決めましょう。



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年度が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「千葉市フキ体操」に取り組んでいます。

「千葉市フキ体操」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

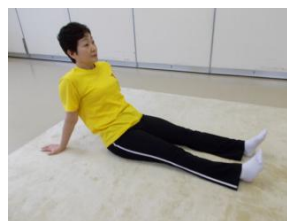


(椅子に座って)



(床に座って・立位で)

○リラックス体操



こんばんは。仕事や家事などの疲れはとれましたか。体をちょっと動かし体や気持ちをリラックスしませんか。

布団の上や床でできる「リラックス体操」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 フキ体操

リラックス体操

<ねらい>

みなさん、1日活動した後の緊張した筋肉をほぐし、体をリラックスさせませんか。

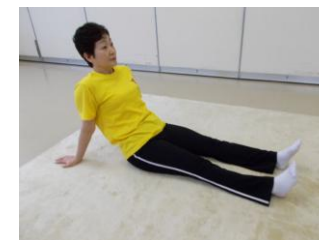
ここでは、

布団の上や床に座って

体を動かし、

「体のスイッチ」をオフにするためのリラックス体操を紹介します。

布団の上や床で、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 ぶらぶら体操



2 ゆらゆら体操



3 上体起こしの体操



4 腰の体操 I



5 腰の体操 II



6 全身の体操



7 リラックスの体操

