

1 ふくらはぎの体操

ステップ1

- 片膝を立てて座り、胸でももを押しながら上体を前に倒す。(左右)

★ふくらはぎを伸ばした状態で5秒間 2回



*膝を立てている足裏を床から離さないようにしましょう。

ステップ2

- 後足の踵は、床につけ膝を伸ばし、前足の膝を曲げる。(左右)

*前かがみにならないようにしましょう。

2 太ももの体操

ステップ1

- 左足を外側に曲げ、両手を後につき上体を後ろに倒す。(左右)

★後ろに倒した状態で5秒間



ステップ2

- ステップ1の姿勢から両手を前方に置き、前に倒す。(左右)

★前に倒した状態で5秒間



ステップ3

- 右手を壁等に当て、左足の甲を左手でつかみ踵をお尻に近づける(左右)

★曲げた状態で5秒間

*気持ちよく太ももが伸びるように行いましょう。



3 足の筋力体操

ステップ1

- 片足を上げ、片足立ちになる。＜開眼片足立ち＞(左右)

★10秒間



*椅子など、動かないものにつかまり行いましょう。
*眼を開けて行いましょう。

ステップ2

- 椅子に座る・立つを、くり返す。

★5回(座る・立つで1回)



*安定した椅子で行いましょう。

ながら・あいま 体操(2)

*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 手首・腕の体操

ステップ1

- 指先を正面にした姿勢から片手ずつゆっくり、指先の方を変えていく。

★正面一斜め一横 2往復



*手にかかる体重に注意して行いましょう。

*手の平全体を、床につけましょう。

ステップ2

- 四つん這いになり、指先を自分の方に向け静止する。

★5秒間 2回



*お尻を後方に引くと腕の内側がさらに伸びます。

5 肩の体操 I

ステップ1

- 片手を壁につき肩を下げる。(左右)

★伸ばした状態で5秒間



*きつい場合、膝を曲げて行いましょう。

*両足は広めに開き、安定した所に手をつけて行いましょう

ステップ2

- 両手を壁につき両肩を下げる。

★伸ばした状態で5秒間2回

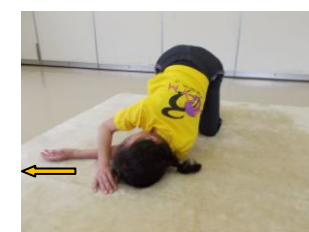


6 肩の体操 II

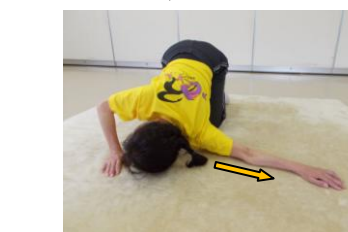
ステップ1

- 四つん這いの姿勢から、左腕を右腕の脇の下に通して左肩が床につくように伸ばす。(左右)

★伸ばした状態で5秒間



*手を伸ばした方向を見る。



*手を伸ばした反対方向を見る。

*両膝をしっかりにつき、腰の高さは、キープ(維持)して行いましょう。

7 背中・腰の体操

ステップ1

- あぐらの姿勢から手の甲を床につけ、上体を前に倒す。

★倒した状態で5秒間 2回



ステップ2

- 長座姿勢から、右足を交差させ、両手を左側につき上体をひねる。(左右)

★上体をひねった状態で5秒間



*手の平は、下向きでも構いません。

*視線は床をみて、苦しくなるほど曲げないようにしましょう。

*息をはきながらゆっくり行いましょう。

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 ●寝る前等、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、時間がつくれない・・・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

ながら・あいま体操 (2)

<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、

立った状態や床に座って

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。立ったり座ったりして、呼吸を止めずにゆっくり行いましょう。



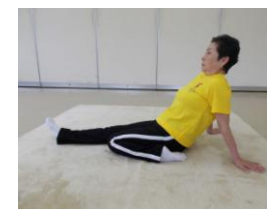
<行い方>

- 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 ふくらはぎの体操



2 太ももの体操



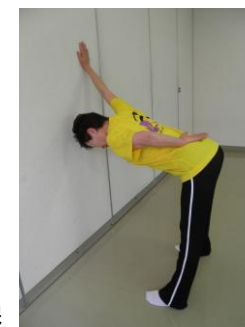
3 足の筋力体操



4 手首・腕の体操



5 肩の体操 I



6 肩の体操 II



7 背中・腰の体操

