

1 グーパー体操

ステップ1

- 両手同時にグー・パーを行う。

ステップ2

- 右手グー・左手パーを交互に行う。

★グー・パーを10回



＊開いて閉じては2秒に1回を目安にしましょう。
＊手を天井方向に上げてでもできます。

2 足首・手首の体操

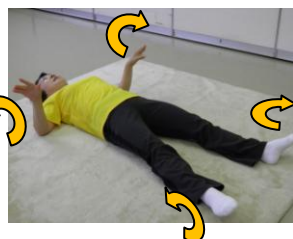
ステップ1

- 両足を軽く開き、足先を上下に動かす。
- ★10回（上下で1回）



ステップ2

- 肘を軽く曲げ、足首・手首を回す。
- ★各10周



＊2秒に1回を目安にしましょう。
＊ステップ2は足・手を同時でも別々でも構いません。

3 まさつ体操

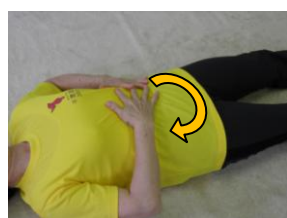
ステップ1

- 手の平で、肩から肘までをさする。（左右）
- ★5往復



ステップ2

- お腹を両手で円を描くようにさする。
- ★左・右まわり各5周



＊2秒に1回を目安で行いましょう。
＊脇や足など自分でできる所も行ってみましょう。

めざめ体操

- ＊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 全身の体操

ステップ1

- 両手を頭上に伸ばし、両足のつま先を天井に向け、踵を押し出す。

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。

★伸ばした状態で5秒間－脱力（2回）



脱力状態



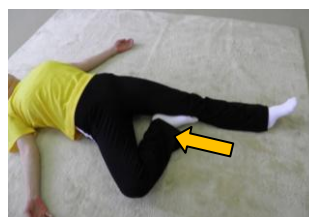
＜脱力＞全身の力を抜きましょう。

＊ゆっくりと呼吸しながら行いましょう。

5 股関節の体操

ステップ1

- 右足裏で左の足を触りながらゆっくり膝を曲げる。（左右）
- ★曲げた状態で10秒間



ステップ2

- 両足を閉じ、膝を曲げた状態から膝を外側に開く。
- ★開いた状態で10秒間



＊ゆっくりと呼吸しながら行いましょう。

6 腰の体操

ステップ1

- 片膝を曲げ、両手で膝を抱えて胸に近づける。（左右）

★曲げた状態で10秒間



ステップ2

- 両膝を曲げ、両手で膝を抱えて胸に近づける。

＊きつい場合や膝痛の方は膝裏を持って行いましょう。



ステップ3

- 両膝を曲げ、両膝を同じ方向に倒す。（左右）

★倒した状態で10秒間



7 ぶらぶら体操

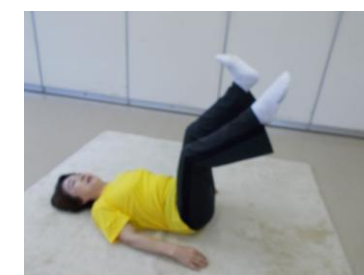
ステップ1

- 肘を軽く曲げ、両手の力を抜き、ぶらぶらする。

ステップ2

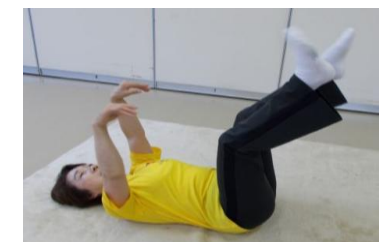
- 天井方向に足をあげ、両足の力を抜き、ぶらぶらする。

★ぶらぶらした状態で10秒間



ステップ3

- 両手、両足の力を抜き、ぶらぶらする。
- ★ぶらぶらした状態で10秒間



＊肘は、伸ばさず曲げた状態で行っても構いません。

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)

○めざまめ体操



(椅子に座って)



(床に座って・立位で)

○リラックス体操



おはようございます。朝の目覚めはいかがですか。

寝起きはすぐに体が動きませんね。1日のスタートに布団の上でできる「めざまめ体操」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

めざまめ体操

<ねらい>

みなさん、朝起きた時、体はすぐに動きますか？

睡眠中は体もこころも休んでいます。さあ、体を起こしませんか。

ここでは、

布団の上

で体を動かし、脳に刺激を与え、

「体のスイッチ」をオンにするためのめざまめ体操を紹介します。

布団の上で、呼吸を止めずにゆっくり行いましょう。



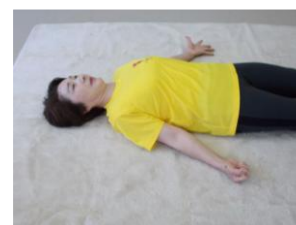
<行い方>

●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 グーパー体操



2 足首・手首の体操



3 まさつ体操



4 全身の体操



5 股関節の体操



6 腰の体操



7 ぶらぶら体操

