

むさしむらやま お互いさま体操

☆注意点☆

- ・息を止めない
- ・痛みのない範囲で行う
- ・体調に合わせて行う
- ・姿勢に気をつける



ゆらゆら体操

- ・椅子に座るか、立って行う
- ・視線は斜め上
- ・左右にゆらゆら



座って行う体操

首ストレッチ①

右に首を傾げる。
左も行う。



首ストレッチ②

首を右に倒し、右手で頭を軽く抑える。
左も行う。



首ストレッチ③

顔を右に向ける。
左も行う。



腕ストレッチ①

手のひらを上に向ける、
下に向ける。



腕ストレッチ②

手のひらを正面に向けて指を引く。
手の甲を正面に向け指を引く。



指ストレッチ



指を引っ張ったり、回したりする。

肩回し①

肩に手を乗せ、回す。
反対も行う。



肩回し②

手を合わせて上に上げ、左右の壁を押すように外に開く。



肩甲骨体操

手を後ろで組み、肩甲骨を寄せる。
腕を上げて、顔も上げる。



肩ストレッチ

右腕を体の前に出し、左腕を肘の部分で交差させ、体を回す。
反対も行う。



脇腹ストレッチ

右手の手首を左手で握り、体を左に倒す。
反対も行う。



もも裏ストレッチ

右足を伸ばし、体を前に倒す。
反対も行う。



膝伸ばし体操

左右交互に膝を伸ばす。



跨ぎ体操

足を高く上げ、横に開く。



もも上げ体操

両ふとももを高く上げる。



次は立って行う体操です。
不安がある方は座ったまま行いましょう。



立って行う体操

肩甲骨体操②

両手を大きく開く。
手の甲を合わせる
ようにして体を倒す。



背中伸ばし

足を肩幅に開き
椅子の背に手を
置いて、
体を前に倒す。



アキレス腱伸ばし

椅子に手を置いて
足を前後に。
体を椅子に
近づける。



かかと つま先体操

かかとを上げる。
つま先を上げる。



足振り子体操

椅子に手を置いて、
右足を横に開く、
閉じる。反対も行う。
右足を後ろに振る。
反対も行う。



スクワット

足を肩幅に開き、
膝を曲げてお尻を
垂直に下げる。



足踏み体操

左右交互に
太ももを上げる。



サーキットトレーニング

かかと上げ

かかとを
上げる。



つま先上げ

つま先を
上げる。



体をひねる

右肘と左膝を
近づけるように
体をひねる。
左右交互に行う。



キック・パンチ

右手でパンチ、
左足でキック
する。
左右交互に行う。



背中

両腕を後ろに引いて、前に
パンチする。



床体操

腰ストレッチ

あおむけになり、両手を開き、
右足を反対側に回し、
足を下す。



猫体操

うつぶせになり、両手を顔の
前に置き、上体をそらす。
お尻を上げて四つん這い
になり、体を丸める。



お尻上げ体操

あおむけになり、膝を立てる。
お尻を上げ下げする。



お尻歩き体操

座って足を伸ばす。
お尻を左右交互に動かして、
進んで、戻る。



四つ這い体操

四つ這いになり、右手を上げ、
左足を上げる。反対も行う。



動いたら、
水分を摂りましょう

