



楽しくトライ体操【メインパート】

♪「村祭り」の曲から始まります

☆コマ図の順番にしたがって体操を楽しみましょう。

<p>1) 手を握ぎってグー、開いてパー。×2回</p> 	<p>2) 親指から順番に閉じていきます。続いて1を×1回</p> 	<p>3) 逆に小指からも閉じてみましょう。ちょっと難しい?</p> 	<p>4) 1を×3回</p> 	<p>5) 胸の前でグー、腕を伸ばしてパーを交互に行う。×4</p> 
<p>6) 1を×3回</p> 	<p>7) 親指から順番に閉じていきます。続いて1を×1回</p> 	<p>8) 逆に小指からも閉じてみましょう。ちょっと難しい?</p> 	<p>9) 1を×3回 +足の指も同じようにグー・パーしてみましょう</p> 	<p>10) 胸の前でパー、腕を伸ばしてグーを交互に行う。×4</p> 
<p>11) つま先をあげます。×4回</p> 	<p>12) 両足の膝を開いて、閉じます。×4回</p> 	<p>13) 片足を交互に膝伸ばして持ち上げます。×4回</p> 	<p>14) 口から息を吐いて、鼻から大きく深呼吸します。</p> 	<p>15) 手を上下に重ねて左右に引っ張ります。*息を吐きながら</p> 
<p>16) 手を合わせて胸の前で押し合います。</p> 	<p>17) 手の向きを変えて、15)と同じように左右に引っ張ります。*息を吐きながら</p> 	<p>18) 膝を持ち上げて、反対側の肘でタッチします。交互に繰り返す。×16回 *上半身は左右のひねりを意識しましょう</p> 	<p>19) 足を持ち上げて、両手で膝を押し下げます。×4回 *膝を持ち上げる</p> 	<p>20) スクワットを行います。ゆっくり立ち上がり、ゆっくり座ります。*手を前方に持ち上げながら×2回</p> 
<p>21) 椅子の後ろ側に立ちます。</p> 	<p>22) 椅子の背を持ってバランスを取り、かかとを上げ下げします。×6回</p> 	<p>23) 片足を後ろに引き、つま先を前にむけたまま、ふくらはぎを中心に伸ばします。</p> 	<p>24) 左右入れ替えます。</p> 	<p>25) 立位に代ります。</p> 

曲が、故郷の空に変わります

曲が、紅葉に変わります



座位バージョン
(椅子に座って行います)

- 肩幅に足を開き、かかとの上げ下げを行います。
- 膝を手で押し下げると負荷を強めることができます。



- かかとを押し出すように、ふくらはぎを伸ばします。
- 椅子の座面を持って姿勢を安定させます。
- 左右順番に行ってもかまいません。



- もう一度、ゆっくり伸ばします。
- または、左右入れ替えます。



★ふらつきやめまい等を感じる時は、座ったまま行いましょう。

26) 両手を上げて、
一歩踏み出しながら大きく伸びをしましょう。

立位



27) 足を入れ替えて
もう一度。



28) 腕を上げて体の
横側を伸ばしましょう。
左右行います。



軽く膝を曲げな
り腕を軽く体にか
せるように振
×16回



30) 両手を腰にあて
てゆっくり腰をまわ
します。左右行います。



• 両手を上げて、伸びを
しましょう。
*腕は、肩に無理がないよう
に前方から持ち上げましょ
う。

座位



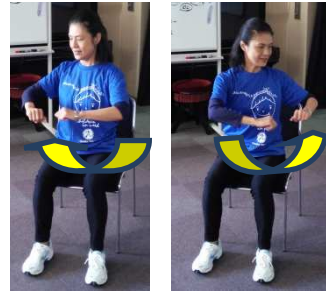
• 繰り返して行います。
*背中を反らし過ぎないよ
うに注意しましょう。



• 腕は、肩に無理がないよう
に前方から持ち上げましょ
う。



• 胸の前に腕を持ち上げて、
左右交互にゆっくり体をひ
ねります。*反動をつけない
ように注意しましょう。



• 骨盤（お尻）を意識して
左右・前後、ゆっくりとま
わすように動かします。



31) 首を大きくまわ
しましょう。左右行い
ます。
*バランスに気をつけて行い
ます。

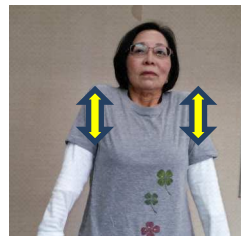
立位



32) 肩に手を置き、
大きく肩をまわしま
す。前後行います。



33) 肩を持ち上げて、
脱力
×3回



34) 両膝を閉じて手
で持ち膝を回します。



35) 手首を振ってリ
ラックスしましょう。



• 31) ~ 33) は、
立位と同様に行います。
*座位は、立位に比べて安定
して行うことができます。

座位

*痛みを感じない範囲で、肩
甲骨からゆっくり大きく動か
します。



*肩まわりの筋肉の緊張をほ
ぐしましょう。



• 両膝を開いたり閉じたり、
軽く膝まわりの筋肉をほぐ
しておきましょう。



• 立位と同様に行います。



36) 続いて足首をま
わします。

立位



37) 足を上から軽く
手のひらで叩いていき
ます。体の横を叩きな
がら上がってきます。



38) 深呼吸で整えま
しょう。



☆お疲れ様でした！

コマ図作成協力：
平成26年度
楽しくトライ体操
推進員の皆さん

作成協力：
公益財団法人
大阪YMCA



• かかとを支点にして足首をま
わします。

座位



*頭を下げ過ぎないように注
意しましょう。



☆体操のポイント！と曲名 +歌いながら体操でステップアップ！

- ☆ 1) ~ 14) は、ウォーミングアップ！..... ♪...村祭り
- ☆ 15) ~ 24) は、筋力トレーニング！..... ♪...故郷の空
- ☆ 25) ~ 38) は、クールダウン（整理体操）！... ♪...紅葉

自分のペースで
無理なく続けましょう！