

のみ のびのび体操 ～いす編～



はじめるまえに

- 運動前に体をならし、痛みやケガの予防のため以下の順で行いましょう

基本体操



筋力づくり体操



柔軟体操や
ストレッチ

- 運動中は以下のことに注意しましょう

- ① 体操前に水分をとる → 汗をかくと体の水分が失われ、体に負担がかかります
- ② 無理をしない → 「ねむい」「痛い」「しんどい」「苦しい」 体の声に耳をかたむけて！
- ③ 息を止めない → 血圧が上がり、心臓にも負担がかかるので危険です
- ④ すべりにくい足元で行う → 床面の素材や靴下に注意し、転倒しにくい環境を整えましょう
- ⑤ いきおいをつけない → 急に無理な力が加わると、関節や筋肉をいためることがあります

基本体操

～筋肉をのばし、関節を動きやすくする運動～

ポイント

- ※赤い部分の筋肉を意識する（赤いところをよくのばす）
- ※息を止めない（自然に呼吸する）
- ※10秒位のばす（のびた姿勢を保つ）
- ※気持ちよくのびたところまで行う（痛みが出るまでしない）
- ※からだを軽く動かす程度に行う（時間や回数にこだわってやりすぎない）

1 体中をさする

- ① できるだけ手のとどくところをさする



2 せなかをのばす

- ① 浅くこしかけて、両手をくむ
- ② ヘそをのぞくように、せなかを丸める



3 むね・わきをのばす

- ① せなかで両手をくみ、背すじをのばす
- ② 手をせなかから持ち上げてむねをはる



4 わき・うでをのばす

- ① 両手をくんで、あたまの後ろへ手をのばす
- ② 目線やむねを正面に向ける



5 肩をまわす

- ① ひじで円をえがくように大きくまわす

※前後とも回す



6 おしりをのばす

- ① 片足をひざにのせる
- ② 背すじをのばしたまま、前におじぎする

※左右とも行う



7 ももの後ろをのばす

- ① 片ひざをのばし、手をひざにおく
- ② 手を足くびのほうへすべらせながら、前におじぎする

※左右とも行う



8 ももの前をのばす

- ① 背もたれをもち足を前後に開く
- ② 前足のひざに体重をのせ後ろ足のつけ根がよくのびるよう体をおこす

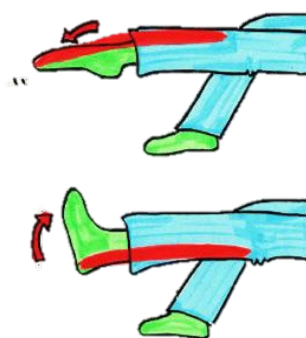
※左右とも行う



9 足くびをのばす

- ① つま先をのばす
- ② つま先を起こす

※左右とも行う



10 足ぶみ

- ① うでを振りながら、足ぶみをする



11 足でジャンケン

- ① 足のゆびでグー・チョキ・パーをつくる

※左右とも行う
※空中で名前などを書くのもよい



12 手足ぶらぶら

- ① 手足の力をぬいてぶらぶらさせる



のみ のびのび体操

～いす編～



筋力づくり体操

ポイント

- ※赤い部分の筋肉を意識する（赤いところに力を入れましょう）
- ※ゆっくりと3回～5回くり返す
- ※運動の途中で息を止めない（自然に呼吸しましょう）
- ※痛いところまでしない
- ※時間や回数にこだわってやりすぎない

1 お腹まわり

- ① 浅く座り、せなかを丸めながら、体をゆっくり後ろにたおす
- ② つま先が床からはなれないようにしながら、5秒止まる
- ③ もとの姿勢にもどる



2 おしりひきしめ

- ① おしりの中心をひきしめるように力を入れる
- ※息は止めないこと



3 ももの前

- ① いすのふちを持って体を安定させる
 - ② 片ひざをのばし5秒上げる
- ※左右とも行う



4 ももの内側

- ① 両足のつま先をつける
- ② 両手をひざの内側にあて、手でひざを外側に開くように力を入れる
- ③ 手の力に負けないように、ひざをとじる



5 ももの後ろ（1）

- ① いすの背もたれにつかまって、まっすぐ立つ
 - ② 両ひざをつけたまま、片ひざを後ろにけり上げるようにまげる
- ※足首を伸ばして行う
※左右とも行う



6 ももの後ろ（2）

- ① いすの背もたれにつかまってまっすぐ立つ
 - ② 両ひざをつけたまま、片ひざを後ろにけり上げるようにまげる
- ※つま先をおこして行う
※左右とも行う



7 ももの後ろ（3） （大臀筋）

- ① いすの背もたれにつかまってまっすぐ立つ
 - ② ひざをのばしたまま、後ろに足を上げる
- ※左右とも行う



8 ももの外側 （中臀筋）

- ① いすの背もたれにつかまってまっすぐ立つ
 - ② ひざをのばしたまま、よこに足をひらく
- ※左右とも行う



9 かかと立ち

- ① いすの背もたれにつかまってまっすぐ立つ
 - ② 足のつま先を上げる
- ※すねの筋肉が、かたくなることを意識する



10 つま先立ち

- ① いすの背もたれにつかまってまっすぐ立つ
 - ② かかとを上げる
- ※ふくらはぎの筋肉が、かたくなることを意識する



12 深呼吸

- ① 息をすってうでを大きくひらき、息をはきながらゆっくり手をおろす



11 立ちすわり

- ① 床に両足をしっかりつけてすわる
- ② 体を前にたおしすぎないで立つ
- ③ ゆっくり腰をおろす



おしりが上がらない方

上がらなくても、力を入れて意識するだけでもよい

もう少しがんばれる方

手をむねやあたまにつけて行う
立ちすわりをさらにゆっくり行う

もっとがんばれる方

おろしたおしりがいすにつかないように行う