

のみ のびのび体操 ～立位編～



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る
- 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～

※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）

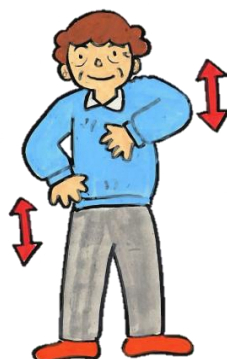
※10秒位のばす（のびた姿勢を保つ）

※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 セなかをのばす

- ① 両手をくみ、前にのびしながら、へ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 セなかで両手をくみ、背すじをのびします
- ② 手をせなかから持ち上げて胸をはる



4 こしをひねる

- ① 両手をくみ、くんだ手を横へのばすように体をこしからねじる

※左右ともおこなう。
※かかとは浮かさない



5 わき・うでをのばす

- ① 片手を上げ、わきがのびるように体を横に倒す

※左右とも行う
※体を前に倒さない



6 肩をまわす

- ① ひじで円をえがくように大きくまわす

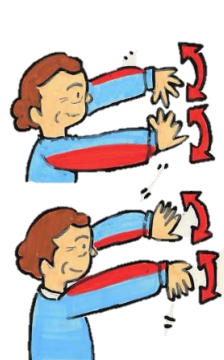
※前後とも回す



7 肩・ひじ・手くびをのばす

- ① 手のひらを壁につける
- ② 内側または外側にねじる

※ひじは伸ばしたまま行う



8 ももの後ろ・おしりをのばす

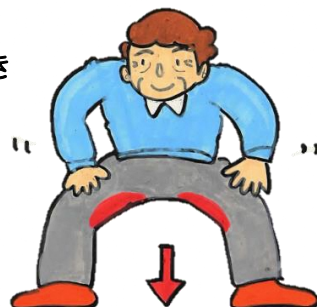
- ① 足を前後に開き、前の足のひざをのびし、つまさき上げる
- ② 背すじを伸ばしたまま両手を前にすべらせ、足のつけ根から、からだを前にたおす



9 ももの内側のばし

- ① 両足を開き、手をひざにおき、ゆっくり腰を下ろす
- ② 5秒保ち、元にもどる

※できる範囲で腰を下ろす



10 ももの前をのばす

- ① 足を前後に開き、手を腰にあてる
- ② 前足のひざを曲げて、後ろ足のひざをのびし、付け根をのばす

※かかとを浮かすこと
※左右とも行う



11 足のつけねひねり

- ① 両足を開いて立つ
- ② 体は正面に向けたまま片足のかかとを中心に指先を左右に回転する

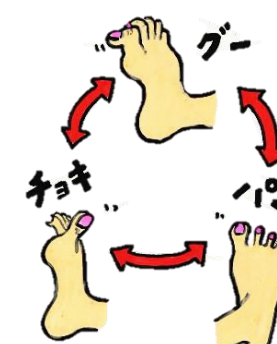
※左右とも行う



12 足首・足ゆびほぐし

- ① 足のゆびでグー・チョキ・パーをつくる
- ② 足をぶらぶらさせる

※左右とも行う



のみ のびのび体操 ～立位編～



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る）
- ※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（自然に呼吸する）
- ※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 バランス

- ① 足を左右にひらき、片足ずつ体重をかける
- ※足を前後にひらき、片足ずつ体重をかける



2 もも上げ

- ① ももを高く上げ、ゆっくりと足ぶみをする
- ※背すじをのばして行う



3 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



4 ももの前

- ① 片手を壁につき、背すじをのばして立つ
- ② 片足をひざをのばしたまま前に5秒上げる

※左右とも行う



5 ももの内がわ

- ① 片手を壁につき、背すじをのばして立つ
- ② 片足のひざをのばしたまま足を閉じるように内側に上げ、5秒保つ

※左右とも行う



6 ももの外がわ

- ① 片手を壁につき、背すじをのばして立つ
- ② 片足のひざをのばしたまま横に上げて、5秒保つ

※左右とも行う



7 ももの後ろ（1）

- ① 壁に手をつき、背すじをのばして立つ
- ② 両ひざをつけたまま片足のひざを曲げ、5秒保つ

※つま先を伸ばす方法と起こす方法の両方を行う
※左右とも行う
※腰をそらないこと



8 ももの後ろ（2）

- ① 壁に手をつき、背すじをのばして立つ
- ② 片足のひざをのばしたまま後ろに上げ、5秒保つ

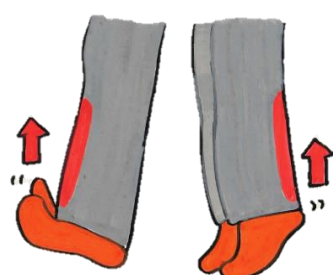
※左右とも行う
※腰をそらないこと



9 かかと立ち つま先立ち

- ① 壁などにつかまり、背すじをのばして立つ
- ② 足のつま先を上げる
- ③ かかとを上げる

※すね・ふくらはぎの筋肉がかたくなることを意識する



10 しゃがみ立ち

- ① 安全のために壁を背に、足を肩幅に広げて立つ
- ② 両手を肩まで上げ、背すじをのばしたまま、おしりを下げ、3秒保つ

※膝の負担とならない程度まで曲げる
※体を前にたおしすぎない



11 足文字

- ① 壁につかまり背すじをのばして立つ
- ② 片足を浮かせ、足先で名前などの文字を書く

※左右とも行う
※不安定な場合は、床に書いてもよい
※足を付け根から大きく動かす



12 歩きあそび

- ① うでをふり、ももを上げて足ぶみをする
- ② 前後左右に、カニ歩き・後ろ歩き・ジグザグ歩き・つぎあし歩きを組み合わせて歩く

※転倒に注意
※不安定な場合はつかまって行う

