

# のみ のびのび体操 ～ゆか編～



## 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～

### 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 あぐらで座り、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 せなかで両手をくみ、背すじをのばします
- ② 手をせなかから持ち上げて胸をはる



### 4 肩をまわす

- ① ひじで円をえがくように大きくまわす



### 5 肩・手首をのばす

- ① 両手のひらを床につける
  - ② 内側・外側にねじる
- ※ひじはのばしたまま行う



### 6 わき・うでをのばす

- ① 正座をして、両手を床につき、手を前方にすべらせ、からだを前にたおす



### 7 おしりをのばす

- ① あぐらですわる
  - ② 両手を前につき、背すじをのばしたまま、おじぎする
- ※足の前後を組み替えて行う



### 8 ももの内側・後ろをのばす

- ① 両足を開き、両手を床におく
  - ② 背すじを伸ばしたまま両手を前にすべらせ、からだを前にたおす
- ※つま先は立てる



### 9 こしをひねる

- ① 両ひざを立て、両手を床につく
  - ② 両ひざをつけたまま、左右にたおす
- ※左右とも行う



### 10 ももの前をのばす

- ① 正座ですわり、片足をうしろへのばす
- ※左右とも行う
- ※ひざが曲げられない人は、うつぶせでねて、両ひじをたててもよい



### 11 足首・ゆびほぐし

- ① 手と足のゆびで握手し、足くびをまわす
  - ② 足のゆびでグー・チョキ・パーをつくる
- ※左右とも行う



### 12 手足ぶらぶら

- ① あおむけにねて、手足を天井にあげる
- ② 力をぬいてぶらぶらさせる



# のみ のびのび体操 ～ゆか編～



## 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回繰り返す
- ※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 おしり歩き

- ① 両ひざをのばしてすわる
  - ② 腕をふって、おしりで前後に進む
- ※ひざはのばしたまま、足で歩かないように行う



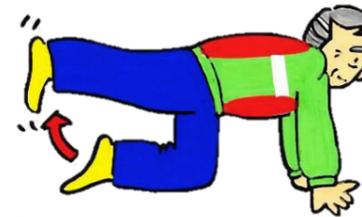
### 2 おなか・せなか(1)

- ① 四つばいで前後に進む
- ※おなかとせなかを意識して移動する



### 3 おなか・せなか(2)

- ① 四つばいで片手を5秒うかせる
  - ② 四つばいで片足を5秒うかせる
- ※息は止めないこと  
※左右とも行う



### 4 お腹まわり

- ① 両ひざを立ててすわる足のうらを床にしっかりとつける
  - ② おへそをのぞくようにせなかを丸め、後ろにたおし、5秒止まる
  - ③ もとの姿勢にもどる
- ※つらい人はざぶとんをはさむとよい



### 5 おしりひきしめ

- ① おしりの中心を引きしめるように力を入れる
- ※息は止めないこと



### 6 ももの前

- ① 両手をうしろにつき、両ひざを立てる
  - ② 片足をひざをのばしたまま、5秒上げる
- ※左右とも行う  
※ひざがはなれないように行う



### 7 ももの内がわ

- ① 両ひざを立ててすわる
  - ② 手をひざの内側にあて、ひざを開くように外側に向かっておす
  - ③ 手の力に負けないようにひざをとじる
- ※息は止めないこと



### 8 ももの後ろ・おしり

- ① あお向けにねて、両ひざをたてる
  - ② 両足をつけたまま、おしりを浮かせて、5秒止まる
- ※息は止めないこと  
※腰をそりすぎないこと



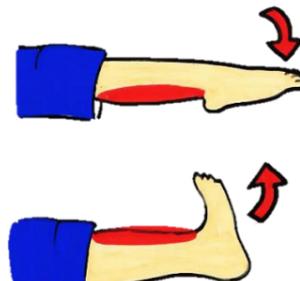
### 9 ももの外がわ

- ① 横向きに寝て、下になるひざをかかすように曲げる
  - ② 上の足をひざをのばしたまま上げて、5秒止まる
- ※左右とも行う  
※からだ前後に倒れない  
※上げる方のひざを前にむけたまま上げる



### 10 つま先のばし つま先おこし

- ① 足のつま先をのばす
  - ② 足のつま先を起こす
- ※すね・ふくらはぎの筋肉が、かたくなることを意識する



### 11 立ちすわり(1) (片ひざ立ち)

- ① 正座からおしりを上げて両ひざ立ちをする
  - ② 片ひざを立て、体を前にたおしすぎないで両足のかで立ち上がる
  - ③ 逆の順でもともにもどる
- ※ふらつく場合、手についてよい



### 12 立ちすわり(2) (両足立ち)

- ① 正座からおしりを上げて、両足くびをおこす
  - ② 両足に体重をかけ、体を前にたおしすぎないで立つ
  - ③ 逆の順でもともにもどる
- ※ふらつく場合、手についてよい

