

□ …筋力トレーニング(筋肉を鍛える)

□ …ストレッチ(筋、腱、じん帯などを伸ばす)

# てんとうむし体操のポイント ～椅子編～



## 《体操の注意点》

- ・呼吸は止めない
- ・はずみをつけない
- ・鍛えている部分を意識する
- ・筋力トレーニングは数を数える

### ① 深呼吸



- ・最初に口をすぼめて息を吐く。
- ・手を横に広げながら、鼻から息を吸う。



### ③ 上体をひねる



- ・足を腰幅に開く。
- ・へそを正面に向け、そのまま、斜め後ろを見るように上半身をひねる。

### ④ ふくらはぎ



かかとをつける

- ・足を前後に開く。
- ・両足のつま先は正面に向ける。
- ・後ろ足のふくらはぎに心地よい張りを感じるところまで、前の膝を曲げる。
- ※かかとが浮かないように注意する。

### ⑤ 上半身を鍛える



壁で腕立て伏せ

#### 《壁との距離》

腕の長さ + 握りこぶし一つ分

#### 《手の位置》

高さ：肩よりやや低め。肘を曲げた時、手と顔の高さが同じになるようにする。

幅：肩幅よりやや広め。

手の向き：「八」の字にする。

#### 《注意点》

- ・背中をそらさない。
- ・肘を伸ばしきらない。

### 《壁がない時の方法》



肘を張り、胸の前で手を合わせる。合わせた手に、ゆっくりと力を入れ、ゆっくりと力を抜く。

### ⑮ ももの後ろのストレッチ



- ・椅子に浅く腰かける。
- ・片足のかかとを前に出す。
- ・鼻から息を吸って、息を「フー」と吐きながら前に上体を倒す。

※うつむき過ぎないように、斜め前を向く。

### ⑩ 下半身を鍛える



膝をつま先より前に出さない

- ・バランスをくずした時につかまれるように、前に椅子を準備する。
- ・足を腰幅に開く。
- ・つま先と膝が同じ方向に曲がっていることを確認しながら、後ろに椅子があるつもりで、ゆっくりと膝を曲げていく。
- ・曲げる膝の角度は45度程度とする。

※膝がつま先より前に出ないように注意する。

・曲げる時と同じ速度で、ゆっくりと元の姿勢にもどる。



### ⑬ 腹筋を鍛える



前かがみ

- ・椅子に深く腰かける。
- ・前かがみの姿勢のまま、おへそをのぞき込むように力を入れながら、ゆっくりと片足をもち上げる。
- ・持ち上げるときと同じ速度で、ゆっくりと足を下ろす。

※呼吸を止めないように注意。



この体操は、転倒予防に効果的な筋力トレーニングとストレッチで構成されています。

### 全員参加!

生涯にわたっていきいきと安心して  
幸せな生活ができる健康なまちづくり

(通称)健康なまちづくり条例