

てんとうむし体操

～豊編～



体操のポイントは裏面

始める前に
・体操の前後に水分をとる
・痛みがある時は、無理をせず
医師に相談する

① 深呼吸 **② 全身を伸ばす** **③ ふくらはぎ** **④ ももの前** **⑤ 上半身を鍛える** **⑥ ネコのポーズ** **⑦ 肩のストレッチ**

⑧ 肩回し **⑨ 胸のストレッチ** **⑩ 膝たたき** **⑪ 大腰筋を鍛える** **⑫ ももの裏側ストレッチ** **⑬ お尻・腰ストレッチ** **⑭ 内ももストレッチ**

⑮ 腹筋を鍛える **⑯ 足指体操** **⑰ 首を回す** **⑱ 首のストレッチ** **⑲ 足首を回す**

かかとをつける
5～10回無理をしない
3～5往復
5～10回無理をしない
内側
外側
グー
パー
膝たたき
深呼吸

楽しく体を動かしましょう♪

最後にもう一度、
④→③→②→①をやしましょう！

問合せ先：習志野市高齢者支援課
習志野市鷺沼2-1-1 電話 047-451-1151(代表)

※禁無断転載



…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 ～畳編～



イメージキャラクター
てんてんちゃん

《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。

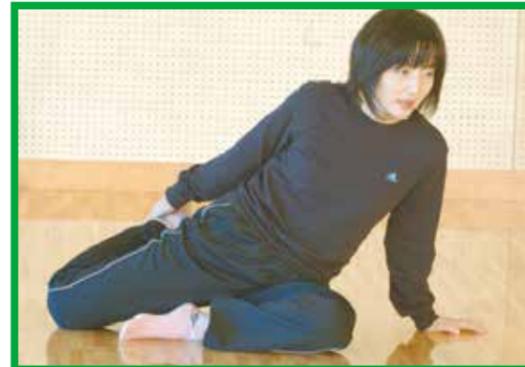
③ふくらはぎ



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。
- ・後ろの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。
- ※かかたが浮かないように注意する。

④ももの前



- ・かかとをお尻に近づける。
- ・腰はそらないように。
- ・横に寝転がってやっても可。
- ※ひざ痛がある人はやらずに③のふくらはぎをもう一回やる。

⑤上半身を鍛える



5～10回無理をしない

- ・肩幅より広く 肩の下に手をつき 指先は内側に。
- ・手と手の間にあごが入るイメージで。
- ・ひざの間は握りこぶし1つ分あける。
- ・背中が平らに。腰はそらない。
- ・ひじは最後まで伸ばしきらずに余裕を持って戻す。
- ※ひざ痛、肩痛のある人はやらない。



⑩大腰筋を鍛える



3～5往復

- ・腕を大きく振ってお尻を大きく前に出す。
- ・ひざはゆるめて。
- ・スクワットが難しい人におすすめ。

⑫ももの裏側ストレッチ



- ・鼻から息を吸って、息を「フー」とはきながら前に上体をたおす。
- ・足先は無理に持たない。

⑮腹筋を鍛える



5～10回無理をしない

- ・腰痛防止のためにひざを立ててすわる。
- ・ひざとひざの間はにぎりこぶし1つ分あける。
- ・おへそを覗き込みながら、背骨を一つ一つ床につけていくイメージで。
- ・後ろに倒れていくのが不安な人は、腰の所に座布団を置くとよい。



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

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。

