



習志野市
オリジナル

いつでもどこでも誰でもできる音楽つきの体操

てんとうむし体操

～椅子編～



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



3回

②全身を伸ばす



③上体をひねる



④ふくらはぎ



かかとをつける

⑤上半身を鍛える



壁で腕立て伏せ

5～10回

⑥足踏み



⑦ステップ



深呼吸

楽しく体を動かしましょう♪

⑨膝たたき



⑧横歩き



2歩ずつ

⑩足指体操



グー



パー

深呼吸

最後にもう一度、
②→③→④→①を
やりましょう！

深呼吸

膝たたき

足踏み

楽しく体を動かしましょう♪

⑬腹筋を鍛える



前かがみ

ゆっくり片足を持ち上げる
交互に5～10回

⑫コサック



⑪伸び



深呼吸

⑩下半身を鍛える



膝をつま先より前に出さない

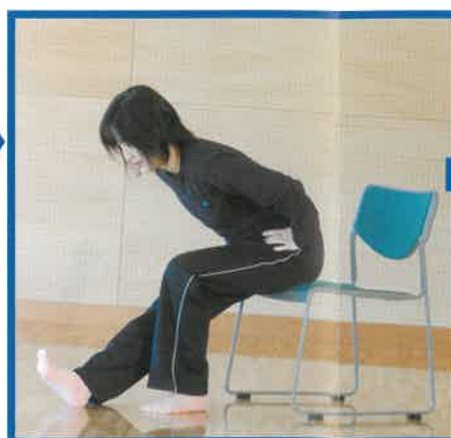
5～10回

⑭手首のストレッチ



深呼吸

⑮ももの後ろのストレッチ



足踏み

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

※禁無断転載

2025.11



…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。

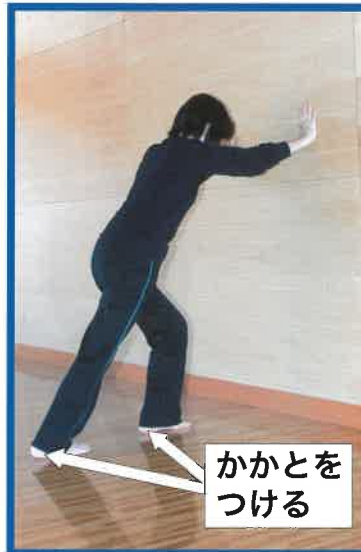


③上体をひねる



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

④ふくらはぎ



- ・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：「ハ」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。
 - ・前に出した脚の裏側が伸びていることを意識する。
- ※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



- ・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



- ・かかとが床につく状態で椅子に深く腰かける。
- ・椅子の座面前方をつかみ前かがみの姿勢をとる。
- ・前かがみの姿勢のまま、おへそをのぞき込むようお腹に力を入れながら、ゆっくり片足を持ち上げ、ゆっくり下ろす。

※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。