



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

～立位編～(上級者向け)



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 肩の上げ下げ



⑤ ふくらはぎ



⑥ 上半身を鍛える



5～10回

かかとをつける

⑦ 足踏み



⑧ ステップ



⑭ 腹筋を鍛える



ふらつき注意!

⑬ コサック



⑫ 伸び



深呼吸

⑪ 下半身を鍛える



膝をつま先より前に出さない

5～10回

楽しく体を動かしましょう!

⑨ 横歩き



2歩ずつ



⑩ 膝たたき

⑮ 手首のストレッチ



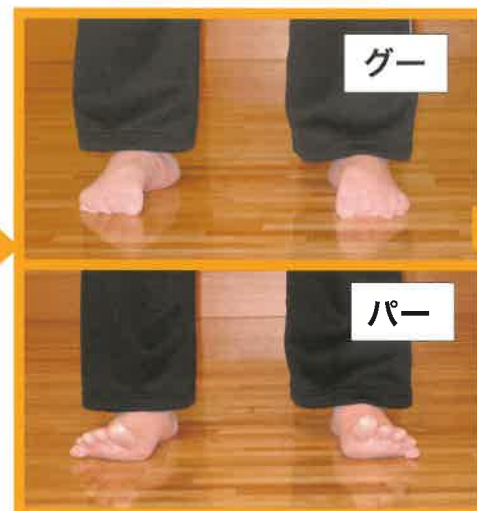
深呼吸



⑯ ももの後ろのストレッチ



⑰ 足指体操



グー

パー

深呼吸

最後にもう一度、
②→③→⑤→①を
やりましょう!

問合せ先: 習志野市高齢者支援課
習志野市鷺沼 2-1-1
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

～立位編～(上級者向け)



- 《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
 - ・片足になる体操があるので、ふらつきのある人は注意する

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、たまた、斜め後ろを見るように上半身をひねる。

⑤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。

⑥上半身を鍛える



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。

⑪下半身を鍛える



膝をつま先より前に出さない

5～10回

- ・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。



⑭腹筋を鍛える

※片足立ちになるので、ふらつきに注意。



- ・足を腰幅に開く。
- ・お腹に力を入れ(へこませ)ながら、ももを上へ引きあげる。
- ・持ち上げるときと同じ速度で、ゆっくりと足を下ろす。



- ・お腹に力を入れながら、ももを引き上げつつ反対側の肘を近づける。
- ・ゆっくりと足を下ろしながら、体をもどす。



- ・中腰になる。大きなボールを抱えるように背中を丸める。
- ・お腹に力を入れたまま、ゆっくりと上体をひねり、元に戻る。

⑯ももの後ろのストレッチ



足の裏側が伸びていることを意識する

- ・足を前後に開き、後ろ足の膝を軽く曲げる。
- ・鼻から息を吸って、息を「フー」と吐きながら、お尻を引いて上体を前に倒す。
- ※うつむき過ぎないように、斜め前を向く。



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。

