

てんとうむしだいそう 加須転倒無止体操

畳

優先度

高

中

低

1. 胸そらし(上半身)

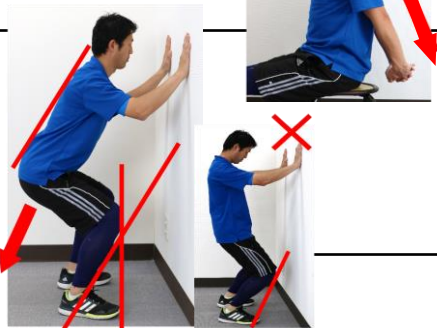
姿勢を正すための第一歩が、背筋を伸ばす事です!!

後ろで手の平を上にして手を組み、胸を開くように斜め下にひっぱり、10秒静止する。5回おこなう。



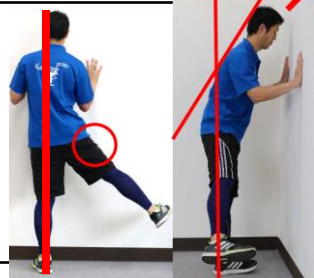
2. スクワット(大腰筋)

壁に手をつけて、足を肩幅よりやや広めに開いて立つ。1、2、3、4と数えながらお尻を後ろに引き、ひざを曲げる。1、2、3、4と数えながら元に戻る。10回おこなう。
※ひざがつま先より前に出ないように気を付ける。



3. 足の横上げ

壁に手をつき、足を腰幅に開いて立つ。数えながら、足のかかとから、真横にあげる。左右交互に計20回おこなう。



4. もも上げ

壁に手をつき、足を腰幅に開いて立つ。数えながら、足のかかとから、真横にあげる。左右交互に計20回おこなう。



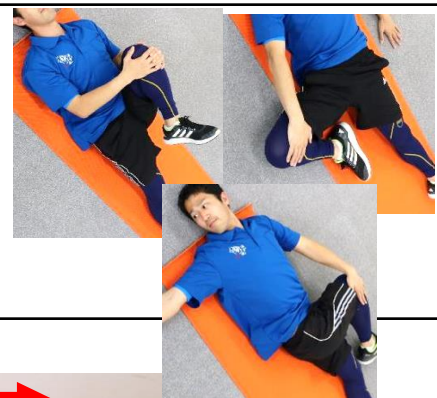
5. 片足上げ(太もも)

寝転がったまま、両ひざを立てる。右ひざを伸ばして、元に戻る。左ひざを伸ばして、元に戻る。左右交互に計20回おこなう。右10回、左10回続けておこなう。



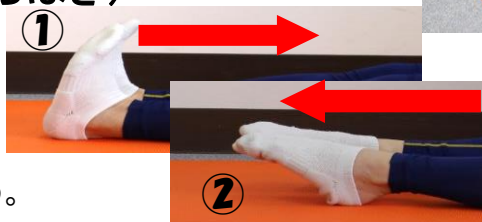
6. 足抱え一倒し(腰回り・股関節)

①あおむけになって両手で右足を抱えて10秒静止する。
②右ひざを右に倒して股関節を開いて10秒静止する。
③右ひざを左に倒して10秒静止する。
※このとき、右肩が床から浮かないようにする。
①～③を左も同様に3回ずつおこなう。
両足を一緒に抱えて10秒数える。3回おこなう。



7. 足先曲げ伸ばし(すね・ふくらはぎ)

ひざを伸ばして座る。
①数えながら、足先を手前に引く。
②数えながら、つま先を伸ばす。
①、②を交互に計20回おこなう。
次に①10回、②10回続けておこなう。



8. ウエストひねり(背中・わき腹)

上半身を右側にひねり10秒静止する。左側も同様におこなう。左右交互に各5回おこなう。



息を止めないように、回数をかぞえながらおこないましょう。

てんとうむしいたいそう 加須転倒無止体操 イス

優先度

高

中

低

1. 胸そらし(上半身)

姿勢を正すための第一歩が、背筋を伸ばす事です!!

後ろで手の平を上にして手を組み、胸を開くように斜め下にひっぱり、10秒静止する。5回おこなう。



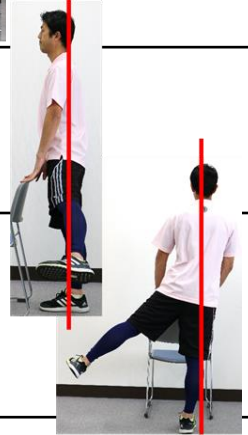
2. スクワット(大腰筋)

イスに浅く腰かけ、手は腰に、足は肩幅に開き、つま先を少し外側にする。3秒数えながら立ち上がり、3秒数えながら座る。10回おこなう。



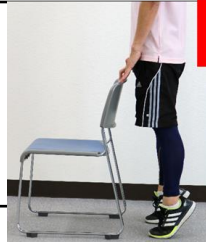
3. 足の横上げ

イスの後ろに手をつき、足を腰幅に開いて立つ。数えながら、足のかかとから、真横にあげる。左右交互に計20回おこなう。



4. つま先立ち(ふくらはぎ)

イスの後ろに足を腰幅に開いて立つ。数えながら、かかとを上あげる。10回おこなう。



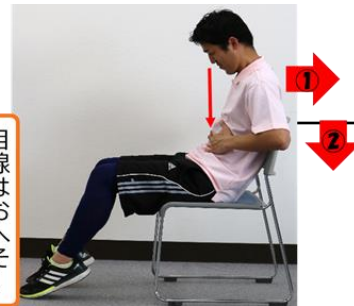
5. もも上げ(太もも)

背すじを伸ばして座り、手はイスの座面におく。ゆっくり数えながら、足をあげる。左右交互に計20回おこなう。右10回、左10回続けておこなう。



6. 片足上げ(太もも・すね)

背すじを伸ばして座り、手は太ももにおく。ひざを伸ばして5秒静止する。左右交互に計20回おこなう。右10回続けておこなう。左10回続けておこなう。



7. 腹筋

イスに浅く腰かける。つま先を立て、おへそを見ながら、
①上体を少し後ろにたおしてから、
②背中を丸める。
そのまま5秒静止、10回おこなう。

目線はおへそ!

8. ウエストひねり(背中・わき腹)

上半身を右側にひねり10秒静止する。左側も同様におこなう。左右交互に各5回おこなう。



顔も後ろへ、目線は指を!

息を止めないように、回数をかぞえながらおこないましょう。