

おうちで！

浜松いきいき体操

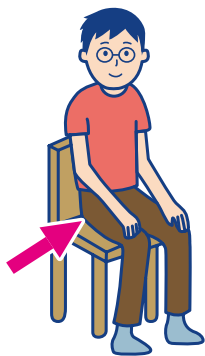
その
1

～ 身体ゆるゆるコース ～

呼吸や姿勢を整える体操で、リラクゼーション効果を引き出す

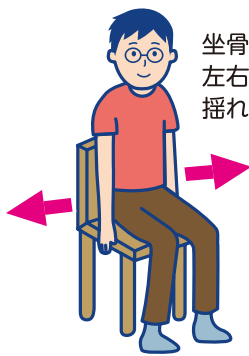


1 坐骨探し



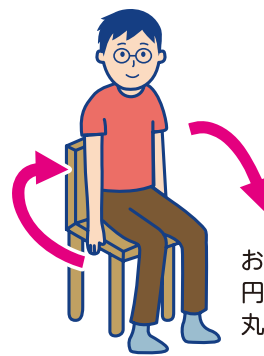
お尻の下に手を入れて、硬い骨があるのを確認しましょう。それが坐骨です。坐骨をみつけたら、坐骨にしっかりと体重がのるように座りましょう。

2 左右ゆらゆら運動



坐骨から左右に優しく揺れます。

3 まるゆらゆら運動



おへそで円を描くように丸く揺れましょう。

4 胸肩アイロン



- 1 左手で右側の胸から肩に向かってさすりましょう。
- 2 さすったら右肩を左手で後ろへ押し胸の筋肉を8秒維持しましょう。

反対側も同様に

5 腹式呼吸



吐くとき
↓
おなかを凹

吸うとき
↓
おなかを凸

6 口すぼめゆっくり呼吸



息を大きく吸って、息を吐く時に口をすぼめ、ゆっくり息を吐き出しましょう。

吸う：吐く 1：2(3)
(吐く方を長く)

ポイント

- 軽く足を開き、足裏を床につけましょう。
- 背もたれから背中を離しましょう。
- 運動は無理をしない範囲で行いましょう。

体操をした日付を書きましょう

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

まずは
10日間
チャレンジ

～ 筋力維持・向上を目指す方は

その
2

へ～

おうちで！

浜松いきいき体操

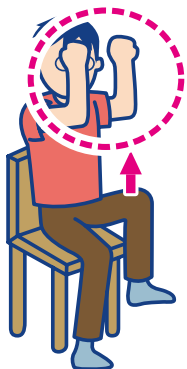
その
2

～ 筋肉もりもりコース ～

筋力アップを目的に負荷の高い運動を多く取り入れている！



① 肘と膝を空中でタッチ

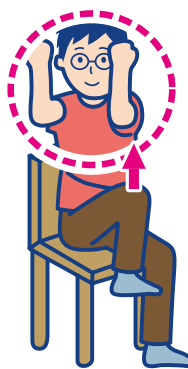


両腕は、胸の高さに90度

両腕を胸の高さに上げます。片脚を上げ、肘と膝を近づける。

①、②共に4カウントずつ左右2セット

② 上体ひねって肘・膝空中タッチ



両腕を胸の高さに上げます。体を捻りながら、片脚と反対側の肘を近づける。

③ 足首組んで膝伸ばし



両足首を組んで、息を吐きながらゆっくりと膝を伸ばしましょう。

4カウントかけて伸ばし、4カウントで戻す

右2回、左2回の計2セット

④ 膝伸ばし保持



足先を上に向ける、膝を伸ばしましょう。8カウント保持

左右交互に計2セット

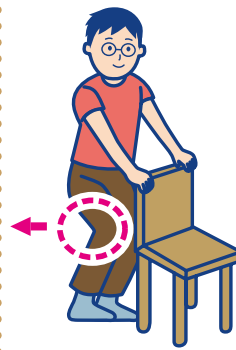
⑤ 片脚立ち→足開脚



片脚を上げ、さらに横に開きましょう。

4カウントずつ動かし、左右1セット

⑥ スクワット



お尻を後ろへ突き出すようにしながら、両膝をゆっくりと曲げましょう。膝がつま先より前へ出ないように意識しましょう。膝が曲がりすぎないように。

4カウントでお尻を後ろへ下げ、4カウントで戻す2セット

ポイント

- 運動は無理をしない範囲で行いましょう。
- 運動中は息を止めないで、呼吸をしましょう。
- 声に出しながらカウントしましょう。
- 筋肉を意識しながらゆっくりじっくり行いましょう。

体操をした日付を書きましょう

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/



市ホームページで動画を公開しています。



シニア世代の集まりに市民いきいきトレーナーが出向いて直接指導をしています。

