

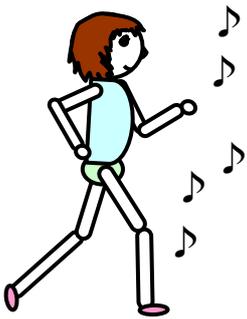
あお・ぞら体操 解説

(1) あお・ぞら ウォーキング

制作 あお・ぞら

編集 栗東市

ハミングウォーク

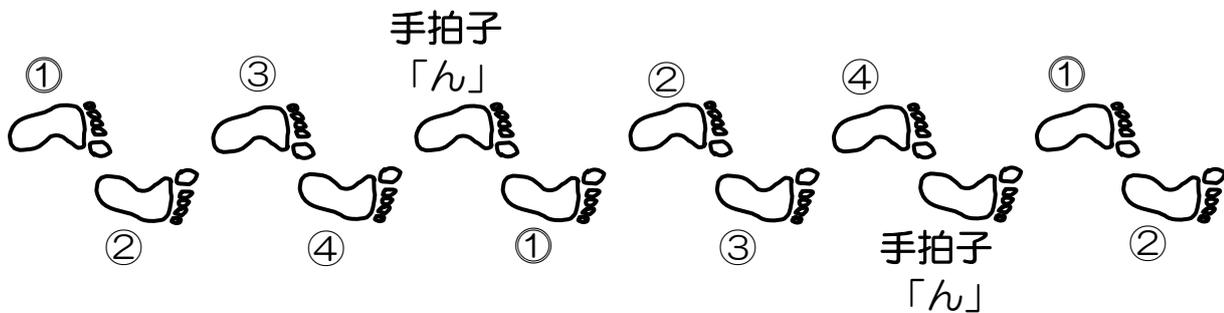


- ①上の歯を下の歯に軽く乗せ、口を閉じる。
- ②『琵琶湖周航の歌』を鼻歌で歌いながら歩く。

ハミングウォークの効果

口を閉じて鼻歌を歌うと鼻呼吸の練習になります。鼻から入った空気は、鼻の奥の鼻毛や粘液で、ホコリや異物がブロックされ、あたたかく湿った空気が肺に入ります。鼻呼吸しながらリラックスして歩くと、新陳代謝が良くなり免疫もアップするといわれています。

4カウント→(手拍子)→4カウント ウォーク



一步を踏むごとに数を数える。

①右足→②左足→③右足→④左足。

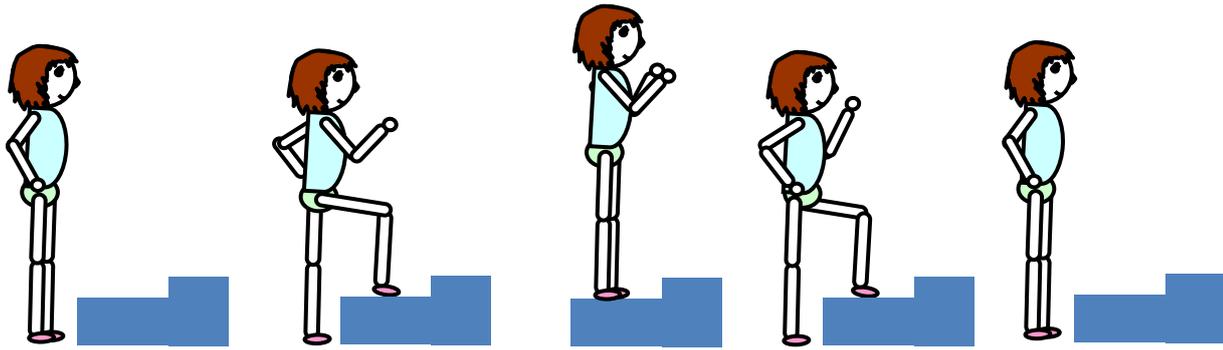
④まで数えたら、「ん」と言って手拍子を入れながら右足で踏み、

①左足→②右足→③左足→④右足→「ん」手拍子→①左足→②右足と連続して歩いていく。

4カウント→「ん」→4カウント ウォークの効果

単調なウォーキングをしながら数を数えたり、手拍子を入れることで脳が活性化します。

踏み台昇降



スタート

右肘を前へ振りながら右足で上がる。

左肘を前へ振りながら左足で上がる。

右肘を後ろへ引きながら右足で下りる。

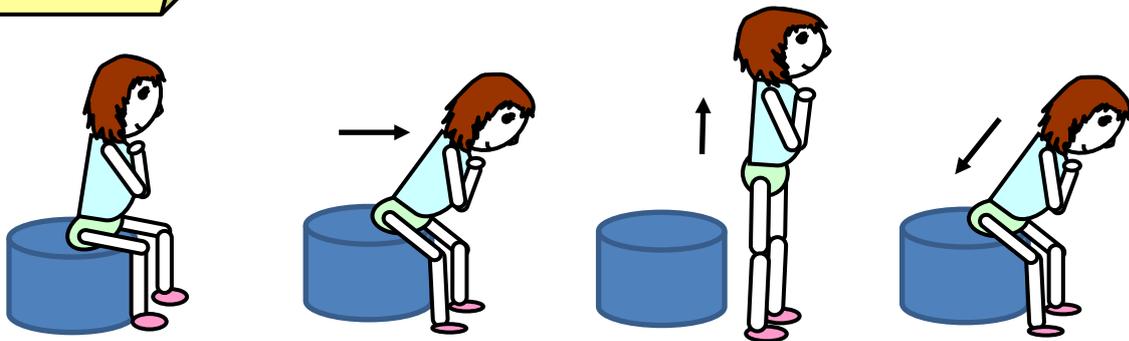
左肘を後ろへ引きながら左足で下りる。

踏み台昇降の効果

平地より負荷が大きいので心肺機能と大腿の筋力が向上します。
転落しないよう段差に気を付けて、肘振りリズムをとって上がり下りを楽しみましょう。

(2) あお・ぞら 筋力アップ体操

スクワット



スタート

両足を肩幅に開き足裏全体をしっかりと床につけて座る。

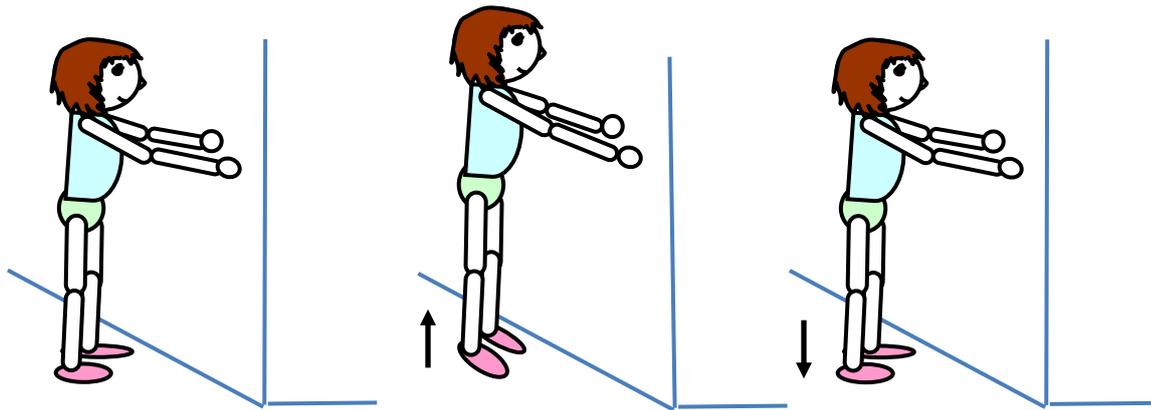
頭から上体を前へ傾けて1、2、3、4 と数えてゆっくり立ち上がる。

お尻を後ろへ出しながら5、6、7、8 と数えてゆっくり座る。

スクワットの効果

太腿が強くなり、椅子からの立ち座り動作が楽になります。
椅子から転倒しないように気を付けましょう。
1日に5回～20回、翌日に疲れが残らない回数を行きましょう。

かかと上げ下げ



スタート
両足を腰幅に開き、
つま先を前へ向け
まっすぐに立つ。

足の指で床を押しながら
1、2、3、4 と数えて
かかとを上げる。

足の指が浮かないように
しっかり床につけたまま
5、6、7、8 と数えて
かかとを下げる。

かかと上げ下げの効果

- 足首や足の指の力が強くなり、しっかり地面を押して歩けるようになります。
 - 姿勢が改善され、転倒予防にもなります。
- 1日に5回～20回、翌日に疲れが残らない回数で行いましょう。

腹筋



スタート
手のひらを大きく広げ
両手を座面に置き
おへそをのぞいて
両足を揃えて座る。

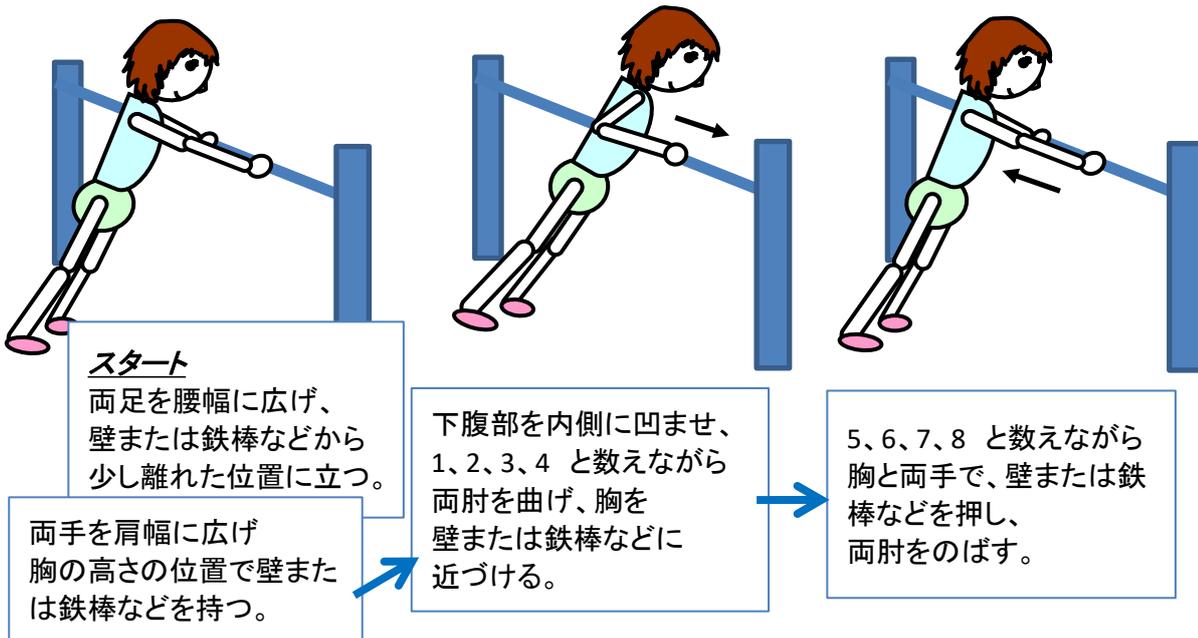
下腹部を内側に凹ませ、
1、2、3、4 と数えながら
両手で座面を押し、
ゆっくりと両膝を上げる。

5、6、7、8 と数えながら
ゆっくりと両膝を下げる。

腹筋の効果

- 背骨の負担が軽くなり、腰痛予防になります。
 - 腸の動きが活発になって、便通が良くなります。
- ※ 息を止めてしまわないよう、声を出しながら行いましょう。

腕立て伏せ

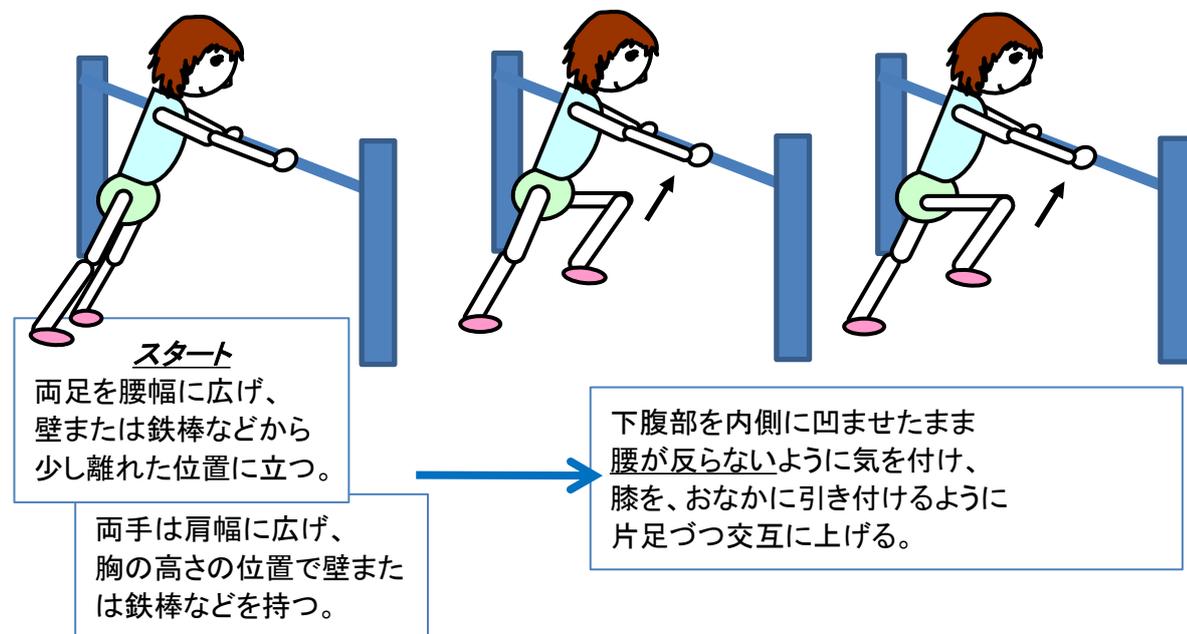


腕立て伏せの効果

- 体幹、胸、腕が鍛えられます。
- 物を押す、抱える、投げるなどの動作が楽になります。

1日に5～10回、翌日に疲れが残らない回数で行いましょう。

片膝入れ替えもも上げ

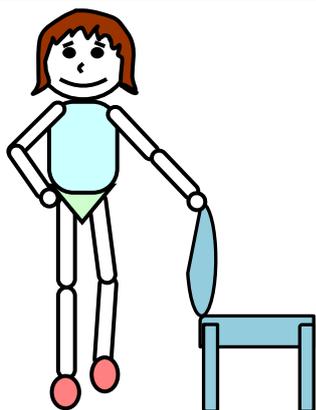


片膝入れ替えもも上げの効果

歩幅が広がります。つま先も上げて歩くよう意識すると、転倒予防になります。

片足につき5～10回、翌日に疲れが残らない回数で行いましょう。

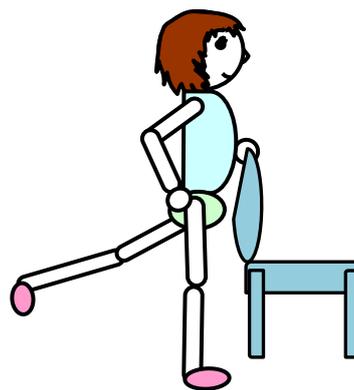
腕と足の振り子体操



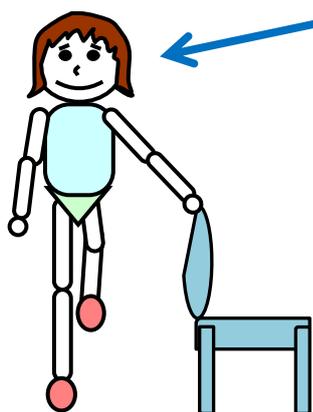
スタート
壁または椅子などの横
に立ち、片手で持つ。



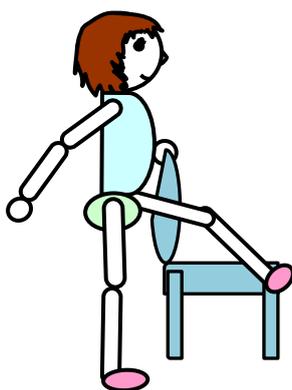
反対側の手を
腰に置き、
**身体の軸が
ぶれないように**
腰を安定させて立つ。



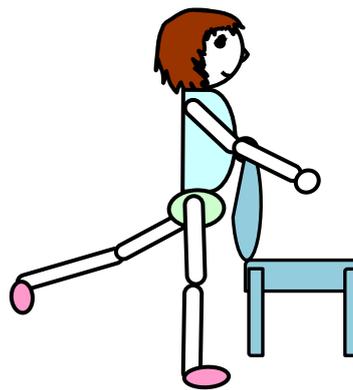
壁または椅子などに近い方の
足をリラックスさせ、**ゆっくり小さく**
振り子のように振る。



**身体の軸が
ぶれないように**
腰を安定させたまま
腰から手を放す。



身体の軸がぶれないように腰を安定させたまま
片手を後ろへ振り、片足を前へ振る。
続いて、片手を前へ振り、片足を後ろへ振る。

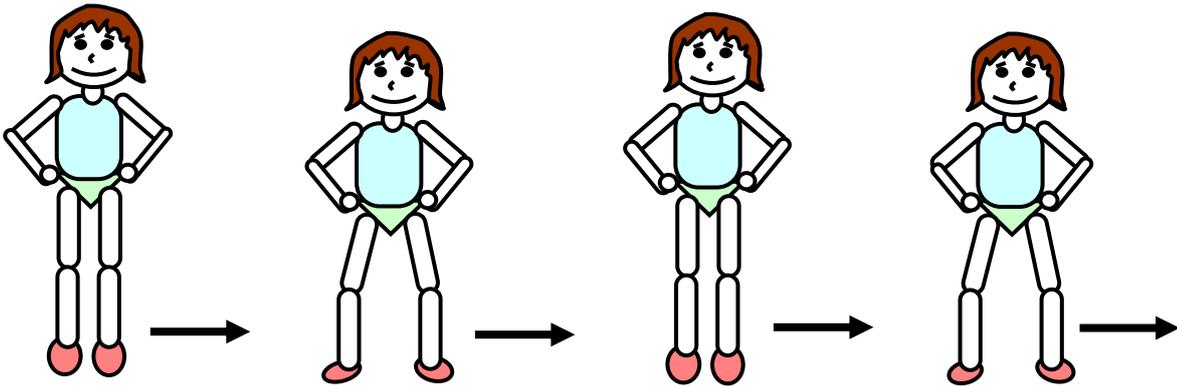


腕と足の振り子体操の効果

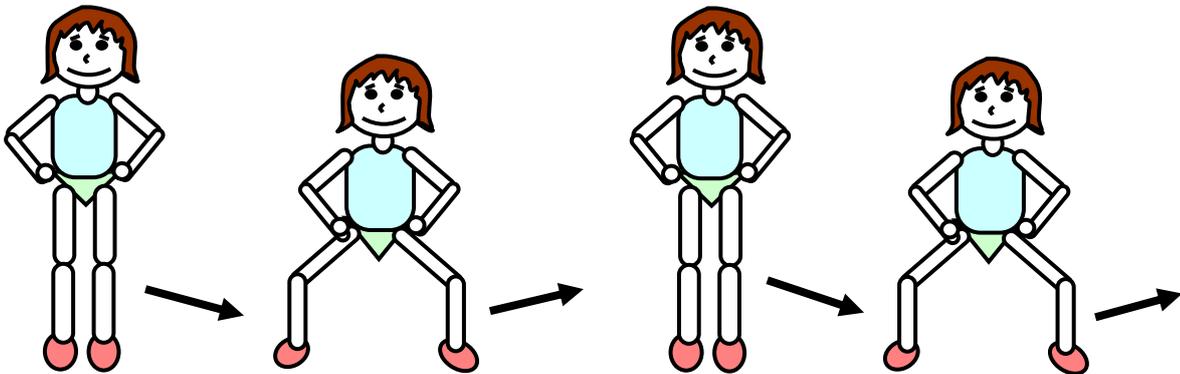
- 体幹が強くなり、股関節まわりがほぐれて動きやすくなります。
- 腰から手を放して手の振りを加えることで、脳も活性化します。

片足につき5～10往復、腰がぐらつかないように**下腹部を内側に凹ませて**
身体の軸を安定させて行いましょう。

横歩き



両手を腰に置き、右足→左足→右足→左足と横方向へ移動、今度は反対方向へ、左足→右足→左足→右足と移動します。



軽く膝を曲げながら、スクワット動作で移動すると強度が上がります。

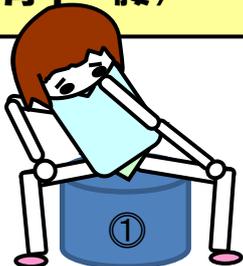
横歩きの効果

お尻の横の筋肉を使うことで、左右のバランスが良くなります。
膝の痛みがおこらないよう、無理せずゆっくりと行いましょう。

(3) あお・ぞら ストレッチ

※ 10~15秒、無理せず
痛みのない範囲で行いましょう!

ツイストストレッチ (背中~腰)



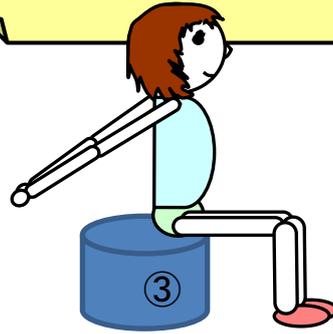
- ①足幅を無理のない範囲で外側へ広げて座る。
- ②太腿の内側に両手を置く。
- ③片手で太腿の内側を押しながら、肩を体の中心に近づけ、1、2、3、4、5、6、7、8、9、10・・・と数えながら体をひねり腰背部を伸ばす。
- ④ゆっくり体を戻して、反対側も同じように行う。

へそのどきストレッチ(背中)



- ①足を腰幅に開いて座る。
- ②両手を組み、前へ伸ばす。
- ③1、2、3、4、5、6、7、8、9、10・・・と数えながら、おへそをのぞいて背中を伸ばす。

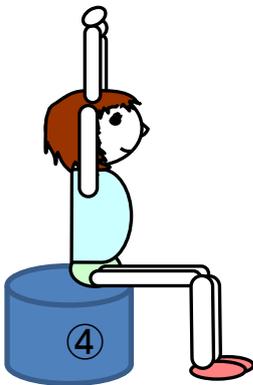
胸のストレッチ



- ①体をまっすぐにして両手を後ろで組み、肘をのばす。
- ②1、2、3、4、5、6、7、8、9、10・・・と数えながら、無理のない範囲で両手を上へ引き上げる。

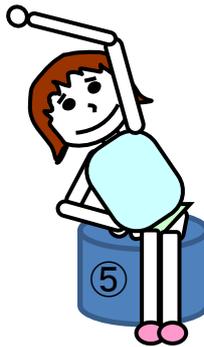
体幹のストレッチ

- ①体をまっすぐにして両手を組む。
- ②1、2、3、4、5、6、7、8、9、10・・・と数えながら痛みのない範囲で両手を頭の上へ上げていく。



体側のストレッチ

- ①片手を座面または腰に置く。
- ②もう一方の手を頭の横まで上げ、1、2、3、4、5、6、7、8、9、10・・・と数えながら反対側へ体を倒していく。
- ③ゆっくり体を戻して、反対側も同じように行う。



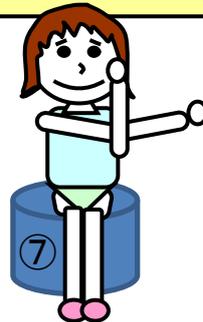
腕裏(二の腕)のストレッチ



- ①片手を上げ、肘を曲げ、頭の後ろへ置く。
- ②1、2、3、4、5、6、7、8、9、10・・・と数えながら、もう一方の手で肘を下へ引っ張る。
- ③ゆっくり戻して、反対側も同じように行う。

肩周りのストレッチ

- ①片手の肘を伸ばし、前へ出す。
- ②もう一方の手で伸ばしている手の肘を下から引っ掛け、1、2、3、4、5、6、7、8、9、10・・・と数えながら体によせる。
- ③ゆっくり戻して、反対側も同じように行う。

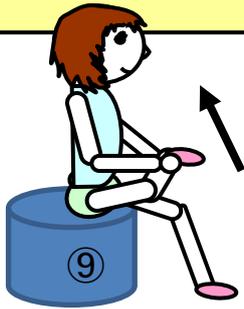


おしりのストレッチ(1)



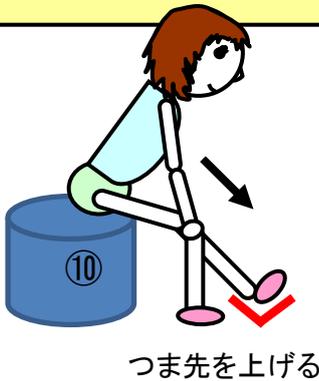
- ①片足をしっかり床につけ、もう一方の膝を抱え、上へ上げていく。
- ②1、2、3、4、5、6、7、8、9、10・・・と数えながら、ゆっくり膝を胸の方に引き寄せる。
- ③ゆっくり戻して、反対側も同じように行う。

おもしろいストレッチ(2)



- ①片足をしっかり床につけ、もう一方の足の膝が外側になるように曲げて片足を持ち上げる。
- ②1、2、3、4、5、6、7、8、9、10・・・と数えながら、片足を持ち上げたままキープする。
- ③ゆっくり戻して、反対側も同じように行う。

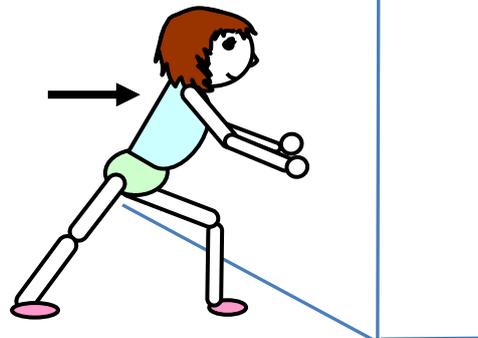
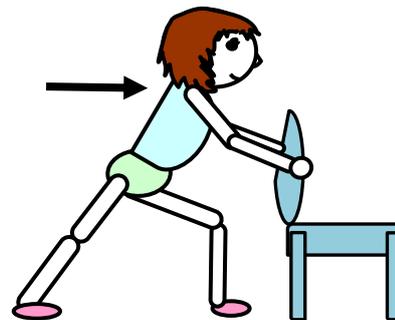
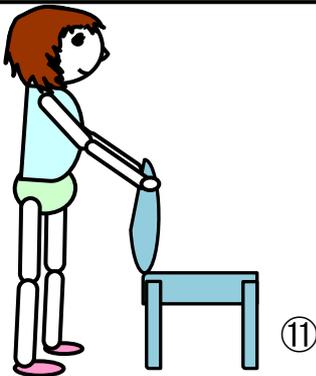
前屈ストレッチ(太ももの裏側)



つま先を上げる

- ①片足を前へ出し、足首を90度に曲げ、踵を床に置く。
- ②両手をそろえ、前へ出した方の太腿の上に置き、おへそを太腿に近づける。
- ③1、2、3、4、5、6、7、8、9、10・・・と数えながら、両手を足の上で滑らせ、下げていく。
- ④1、2、3、4、5、6、7、8、9、10・・・と数えながら、両手を足の上で滑らせ、ゆっくり上体を起こしていく。
- ⑤反対側も同じように行う。

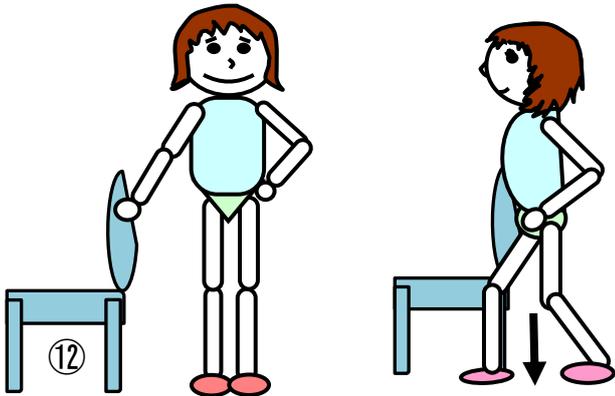
ふくらはぎのストレッチ(外側:腓腹筋)



- ①椅子の背もたれの後ろで、両足を腰幅に広げ、足先を前へ向けて立つ。
- ②片足を後ろへ引き膝を伸ばし、1、2、3、4、5、6、7、8、9、10・・・と数えながら体重を前へ移動して踵をしっかりと床につける。
- ③ゆっくり戻して、反対側も同じように行う。

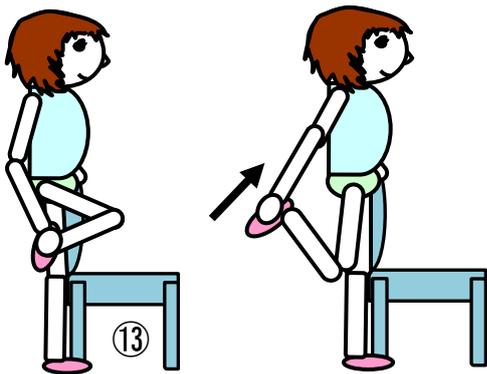
※ 椅子が無ければ
代わりに壁を利用します。

ふくらはぎのストレッチ(内側:ヒラメ筋)



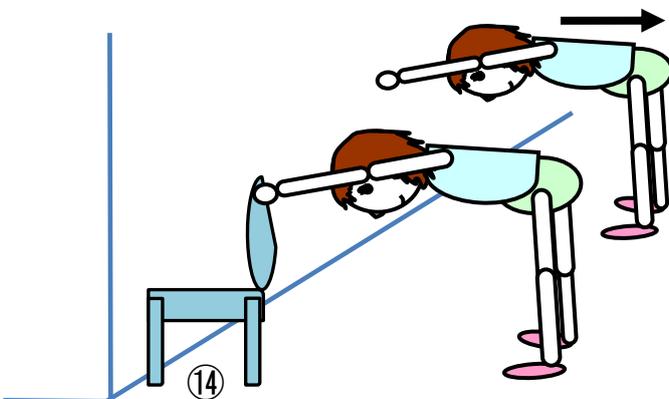
- ①椅子の横で両足を腰幅に広げ、**足先を前**へ向けて体をまっすぐにして立つ。
- ②片手で椅子の背もたれを持ち、反対側の手を腰に置く。
- ③片足を後ろへ引き、体をまっすぐに保ったまま、1、2、3、4、5、6、7、8、9、10・・・と数えながら**踵を床につけたまま**両膝を軽く曲げて腰を落とす。
- ④ゆっくり戻して、反対側も同じように行う。

太もも前のストレッチ



- ①椅子の横で両足を腰幅に広げ、**足先を前**へ向けて体をまっすぐにして立つ。
- ②片手で椅子の背もたれを持ち、反対側の手で片足を持ち上げて、1、2、3、4、5、6、7、8、9、10・・・と数えながら足をお尻の方へ引き寄せる。
- ③ゆっくり戻して、反対側も同じように行う。

腰背部のストレッチ



- ①両足を腰幅に広げ、足先を前へ向けて、壁から少し離れた位置に立つ。
- ②両手を肩幅に広げ壁に置く。
- ③1、2、3、4、5、6、7、8、9、10・・・と数えながら、無理せずゆっくりと背中をのばして、お尻を後ろに突き出す。
- ④ゆっくり戻して、反対側も同じように行う。

※ 椅子を利用する場合、椅子を壁につけて動かないように固定して行いましょう。