

仲間と たのしく続ける♪

あお・ぞら体操

制作 あお・ぞら
編集 栗東市



始める前の注意事項！

- ① その日の体調を確認してください。
- ② 全てでなく、できそうな運動を、自分のペースで行ってください。
- ③ 運動前に自宅で血圧、体温測定をしましょう。
収縮期血圧**180**以上、拡張期血圧**110**以上の場合、運動を控えてください。
- ④ 関節等、身体に痛みがある場合は無理して行わず、痛みのない範囲で。
- ⑤ 感染症拡大時期は、一緒に運動をする方と、**1m**以上離れて行ってください。

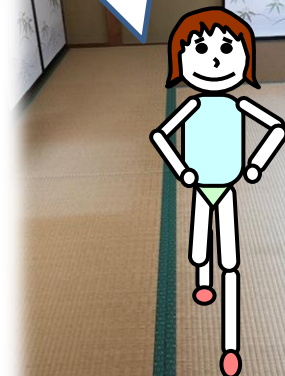
(1) あお・ぞら ウォーキング

※ 雨の日は、室内でその場足踏み♪

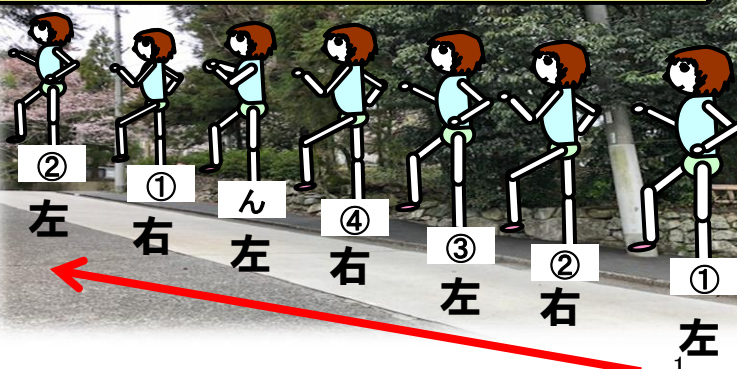
ハミングウォーク

♪ 琵琶湖周航の歌 ♪
口を閉じて鼻歌で
まずは10分！
繰り返し、ハモリながら
歩きます。

♪ ♪ ♪



4カウント→(手拍子)→4カウント ウォーク



一歩を踏むごとに数を数えます。

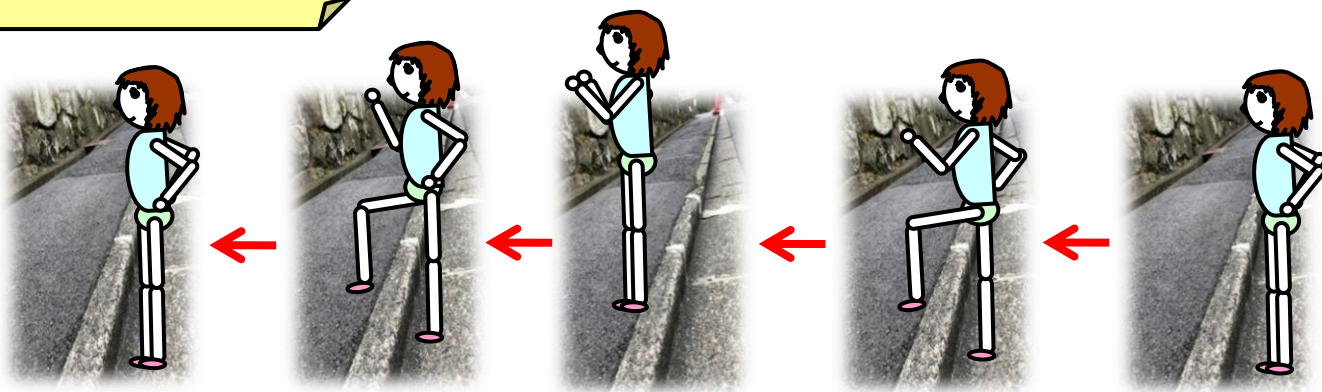
①左足→②右足→③左足→
④右足。

④まで数えたら、『ん』といって手
拍子を入れながら左足で踏み、

①右足→②左足→③右足→
④左足→『ん』手拍子・右足…
と連続して歩きます。

踏み台昇降

※ 段差に気をつけ、すべらないようにスローテンポで！

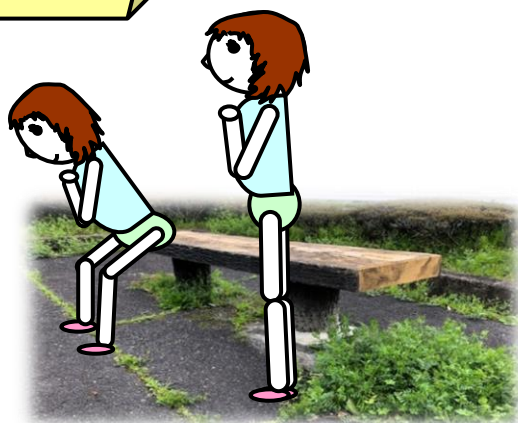


(2) あお・ぞら 筋力アップ体操

翌日に疲れが残らない程度の回数を行います。

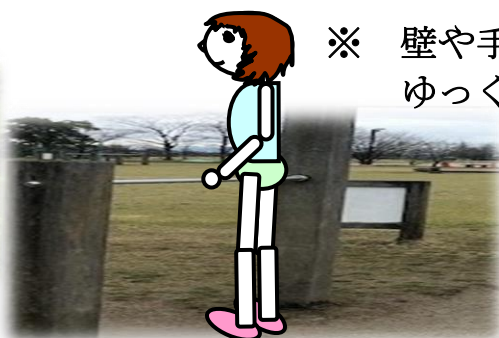
スクワット

※ ベンチから転倒しないよう
気をつけて、ゆっくり行う。



かかと上げ下げ

※ 壁や手すりを持って
ゆっくりと行う。



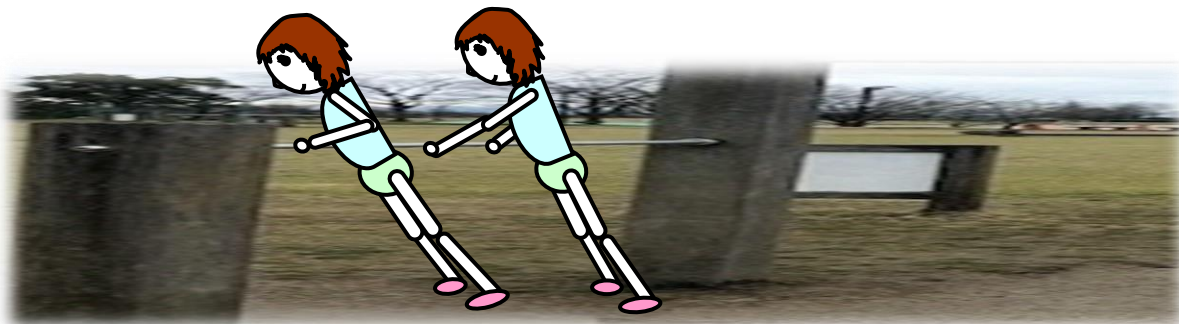
腹筋

※ 両手で座面を押しながら、
両膝を上げて5～10秒数えながら静止！



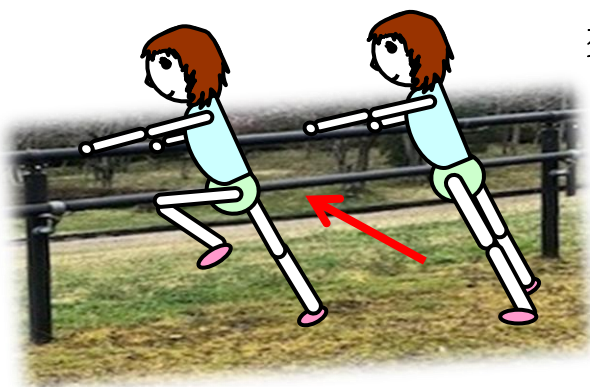
腕立て伏せ

※ 鉄棒や壁に正面を向いて立ち、下腹部を凹ますように内側に引き込んだまま、数を数えながらゆっくり行う。



片膝入れ替えもも上げ

※ サクや壁から約30センチメートル離れて立ち、両手でサクまたは壁を持つ。
下腹部を内側に引き込んだまま片膝ずつ交互に上げる。



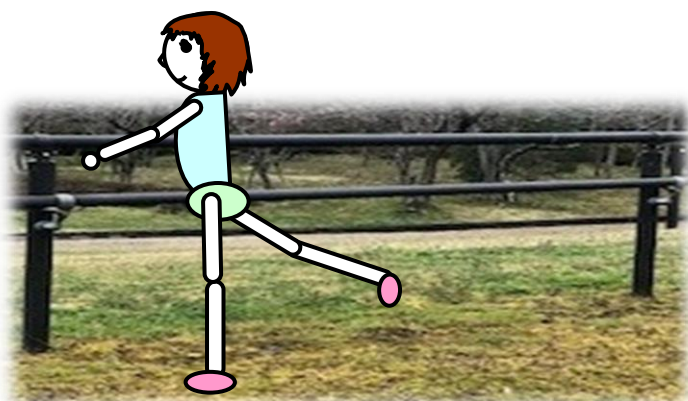
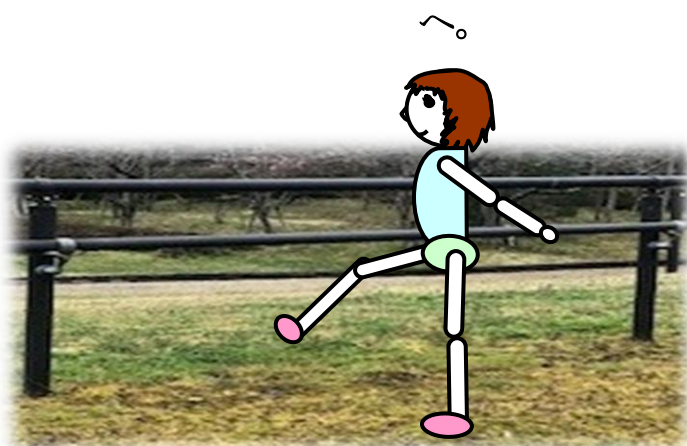
5回から10回を1セット。
余裕のある無理のない回数で行って下さい。



腕と足の振り子体操

※ 片手で柱や壁を持ち、下腹部を凹ますように内側に引き込み、片足で立つ。

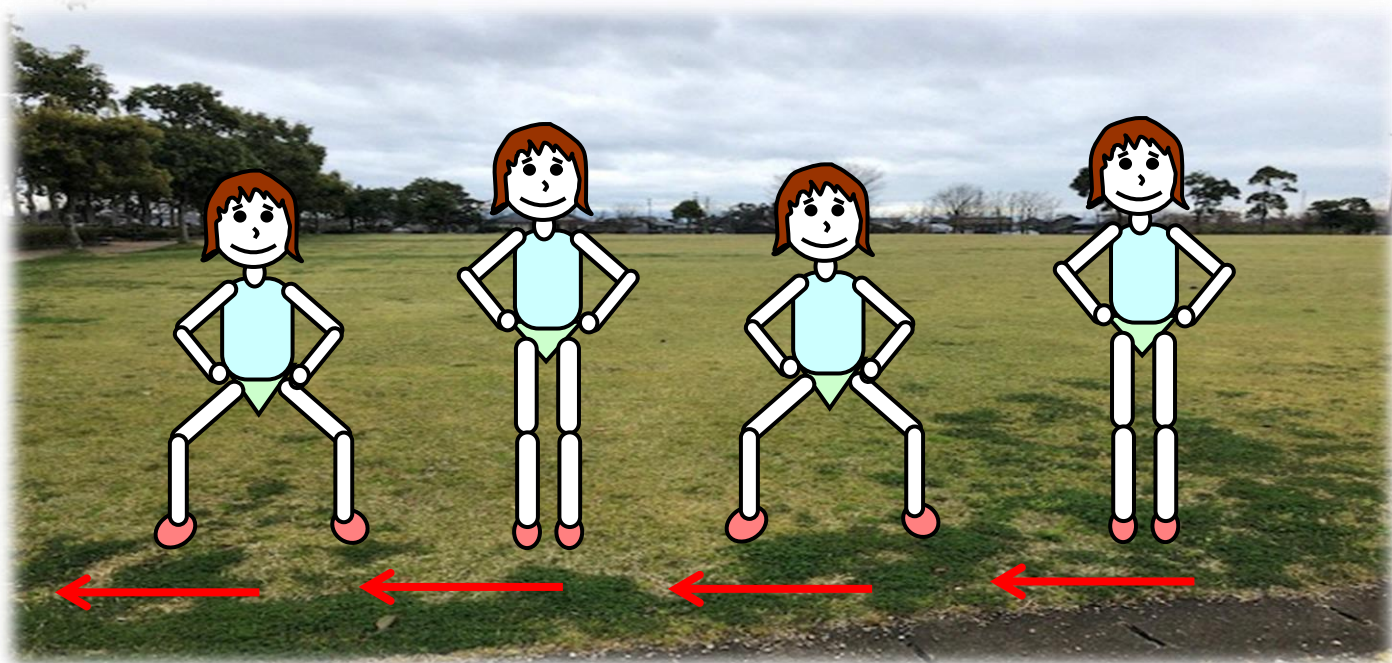
片手を前へ片足を後ろ、続いて片手を後ろ、片足を前へ。



横歩き

※ 下腹部を凹ませるように内側に引き込み、軽いスクワット動作をしながら横歩きをする。

膝の痛みがおこらないように、無理せずゆっくり行う。



(3) あお・ぞら ストレッチ

ツイストストレッチ



前屈ストレッチ



へそのぞきストレッチ



胸のストレッチ



肩周りのストレッチ



おしりのストレッチ

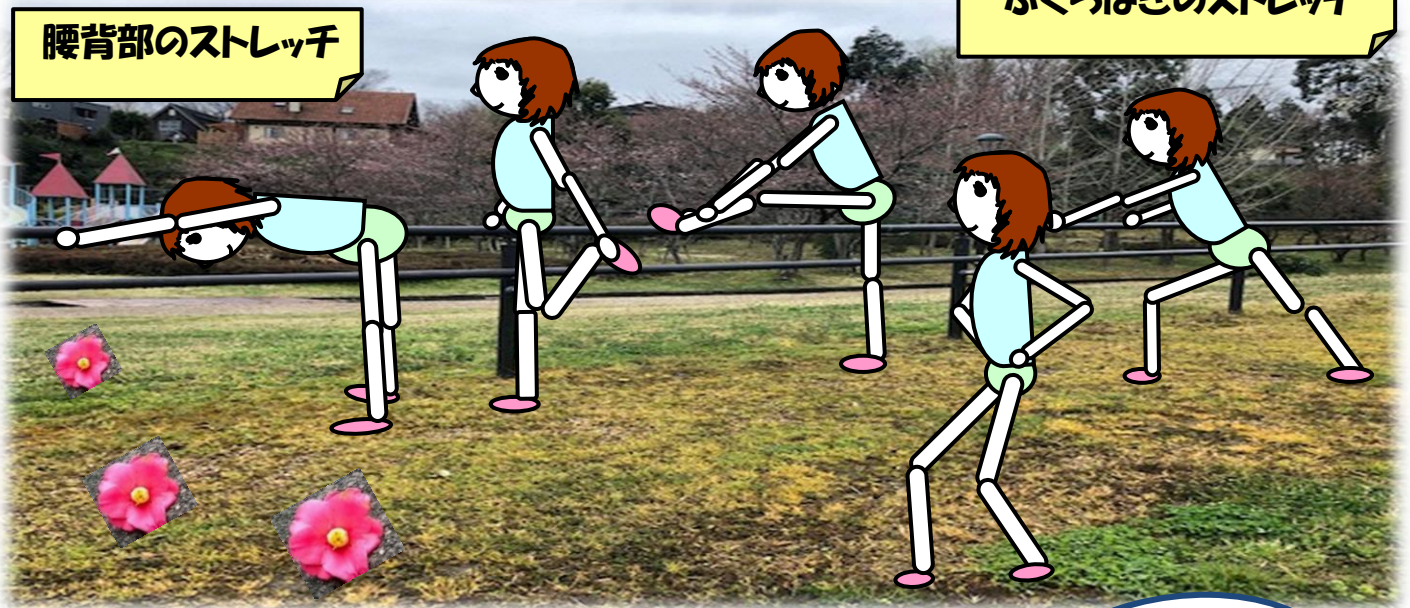


ふともも前のストレッチ

ふともも後ろのストレッチ

腰背部のストレッチ

ふくらはぎのストレッチ



約15秒
痛みのない範囲で
伸ばして下さい。



息を吐きながら
気持ちよく
行いましょう♪

体幹のストレッチ

おしりのストレッチ

腕裏のストレッチ

