

いいこといっぱい！楽しく動いて健康づくり・仲間づくり
～元気力アップのために～

桑名いきいき体操

起①～④ 脳のトレーニング。体を目覚めさせます！

1



①手首足首
両手ぶらぶら～♪
片足ずつぶらぶら～♪

2



②肩まわし
軽く手を握り、両肩を回しましょう。
小さく→徐々に大きく

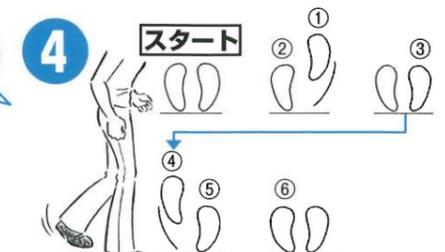
3



③指のエクササイズ
両手親指から指折り、次に右手は親指から、左手は小指から

脳の活性化につながります！

4



④足のエクササイズ（足踏み）
その場で足踏みしましょう。
次に、変則リズムに慣れましょう。

スタート

転⑨～⑫ 筋力トレーニング。生活をする上で大切な筋肉をきたえます！

9



⑨空手スタイル
左右交互に行いましょう。
斜め前に突き出しましょう！

握りこぶしの向きに注意！

10



⑩ランニングスタイル
胸の前で腕をクロスする。流れるようにランニングのポーズへ。

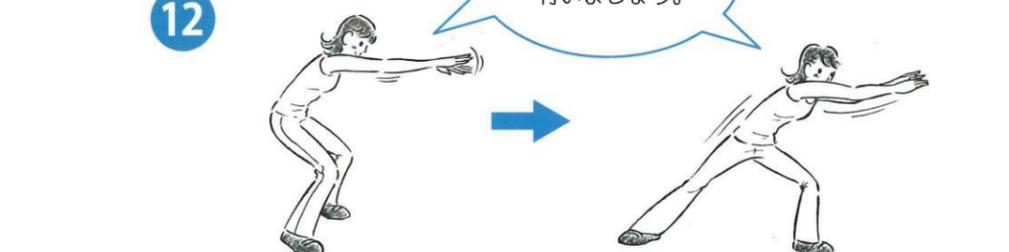
やや姿勢を低く！

11



⑪全身伸ばし
両手指先を伸ばし同時に
お尻を後ろに突き出しましょう。

12



⑫体まわし
軽く人差し指・中指を絡ませ、前に伸ばす→少し力を緩めて、指先をヒラヒラ～♪と遠くへ伸ばしながら両腕を回す。(前→左→右→前)

無理をせず
笑顔でいられる範囲で行いましょう。

結⑬～⑯ ストレッチ・姿勢の改善。頑張った体の調整です！

13



⑬上半身ストレッチ
指先を天井につけるようなイメージで、両手を上に伸ばしましょう。

14



⑭下半身ストレッチ
腰からふくらはぎまで下半身の伸びを感じましょう。後ろで手を組み、ゆっくり上げていきましょう。

息止めないで！

15



⑮肩甲骨の引き締め
息を吸いながら胸を開き、肩甲骨が中央に寄っていくのを感じましょう。吐きながら肘を閉じます。

吸いながら
吐きながら

16



⑯姿勢を正して深呼吸
最後に姿勢を正して呼吸を整えましょう。

楽しく継続するために

- ① 息を止めずに、呼吸を意識して行いましょう。
- ② 鍛えている筋肉・伸ばしている筋肉を意識して行いましょう。
- ③ 水分補給を忘れずに行いましょう。
- ④ 膝や腰、肩などに違和感や痛みのある方は、無理をせず痛みの生じない範囲で行いましょう。
- ⑤ 医療機関にかかっている方は、医師に相談しながらすすめましょう。

承⑤～⑧ 準備運動。体をほぐしていきましょう！

5



⑤伸脚
手は太もの上に、足の裏は地面にしっかりつけましょう。

6



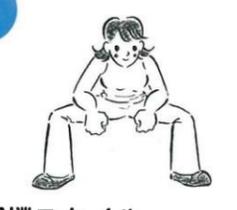
⑥体ひねり
息を吐きながら、両腕を左右交互にからだに巻きつけましょう！
小さく→大きく

7



⑦相撲スタイル
太ももに手→肘を置き、可能なら最後は地面に両手、肘を付けてみましょう。

8



⑧アキレス腱伸ばし
かかとを地面にしっかり付けましょう。

両足のつま先は同じ向きで！

お問い合わせ先：桑名市中央保健センター
桑名市中央町3丁目79
TEL：(0594) 24-1182
FAX：(0594) 24-3032
E-mail：hokensm@city.kuwana.lg.jp

監修・指導：NPO法人四日市ウェルネスクラブ
代表理事 伊藤 昌志
イラスト：田中依津子