



桑名市

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。

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！

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。

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。

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