

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手首足首**  
両手ぶらぶら～♪  
片足ずつぶらぶら～♪
- 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。

## 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伸脚**  
手は太ももの上に、足の裏は地面にしっかりつけましょう。
- 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