

まにわの筋力トレーニング体操

まにとれ

～上半身集中編～

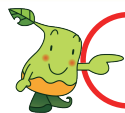


* 安全に運動するためのポイント *

痛みを我慢せず、無理なくできる範囲で行ってください

体調に気を付けて、運動中に水分補給等をしてください

息切れなどの症状がある場合は中止してください



この体操は立ったままでもできます

1 深呼吸

3回



バンザイをしながら、深呼吸をします

ワンポイント!

腕を降ろす時に、ゆっくり長く息を吐きながらすると効果的です

ねらい: 準備運動、肩周りの運動

2 スクワット

15回

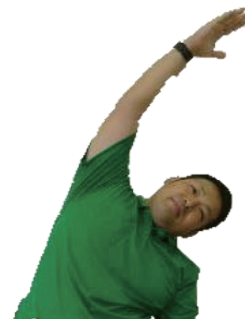


股関節を曲げて、お尻を斜め下におろすようにします

ねらい: 足や体の大きな筋肉の筋力向上、立ち座りの練習

3 体側伸ばし

片方10回ずつ



手を上げて、体を横に倒します

ねらい: 肩まわりの柔軟性向上、肩こり予防、猫背予防

4 両手上げ

15回



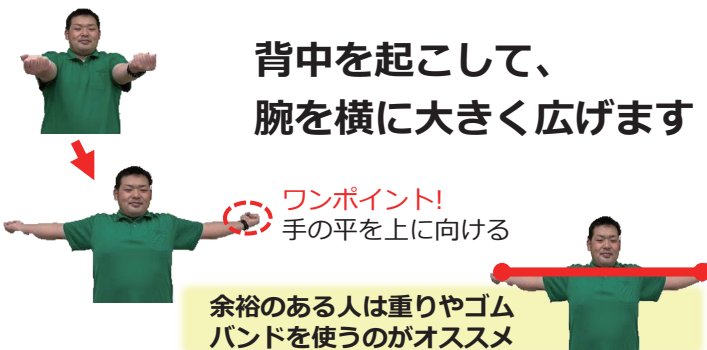
背中を起こして、両腕を上げます

余裕のある人は重りやゴムバンドを使うのがオススメ

ねらい: 肩の前側の筋力向上、背中を伸ばす、猫背予防

5 両手広げ

15回



背中を起こして、腕を横に大きく広げます

ワンポイント! 手の平を上に向ける

余裕のある人は重りやゴムバンドを使うのがオススメ

ねらい: 肩の横と後側の筋力向上、背中を伸ばす

6 両肩回し

前後10回ずつ



肘で大きな円を描くように肩を回します

前回し

後ろ回し

ワンポイント! 肩に触れながらすると、大きく動かせます

ねらい: 肩まわりの柔軟性向上、肩こり予防

7 手首伸ばし

片方10秒ずつ



肘を伸ばして、片方の手で指を引きます

ワンポイント!

1, 2, 3と声を出しながら数えるのがオススメです

ねらい: 手や肘のストレッチ

8 胸張り

10回



肘を曲げて、大きく胸を張ります

* 肩が痛い場合は、両手を横に広げます

ワンポイント!

「ふー」っと息を吐きながらすると効果的です

余裕のある人は頭の後ろを触りながらがオススメ

ねらい: 肩まわりの柔軟性向上、肩こり予防、猫背予防

9 腕引き運動

片方15回ずつ



両手を伸ばして、片手ずつ肘を後ろに引きます

ワンポイント!!

手の平を上に向ける

余裕のある人は重りやゴムバンドを使うのがオススメ

ねらい: 肩の横と後側の筋力向上背中を伸ばす

10 両手押し上げ

片方15回ずつ



肘を曲げて腕を引いて、上に向かって伸ばします

ワンポイント!

少し背中をそらしてすると効果的です

余裕のある人は重りやゴムバンドを使うのがオススメ

ねらい: 胸回りの筋力向上、背中を伸ばす

11 体ひねり

片方5回ずつ



後ろを振り向くように首と体をひねります

ワンポイント!

顎を少し引いて行くと、ストレッチ効果が高まります

余裕のある人は、太ももを手で押しながらひねります

ねらい: 腰まわりの柔軟性向上、腰痛予防

12 前屈(斜め)

片方5回ずつ



両手をすねに沿わせながら、体を斜め前に倒します

ワンポイント!

「ふー」っと息を吐きながらすると効果的です

ねらい: 腰や太もも裏の柔軟性向上、腰痛予防



まにわの筋力トレーニング体操



まにとれ

～上半身集中編～



この体操は立ったままでもできます

13 上体ひねり

片方15回ずつ



手を上に伸ばしながら、
体をひねります

ワンポイント!
立ってすると、さらに大きく動けます

余裕のある人は重りやゴムバンドを使うのがオススメ



ねらい：体の全体の柔軟性向上、肩周りの筋力トレーニング

14 足横上げ

片方15回ずつ



つま先を正面に向けて、
真横に足を上げます

ワンポイント!
足は写真くらいで、あまり上げすぎない方が効果的です

余裕のある人は手放しか足に重りを巻くのがオススメ



ねらい：お尻周りの筋力向上、膝の安定性向上、膝痛予防

15 サイドスクワット

片方15回ずつ



足を一步分横へ開いて、
スクワットをします

ワンポイント
体重を片方の足に寄せて、スクワットをするイメージです

余裕のある人は手放しや重りを持つのがオススメ



ねらい：股関節周囲の筋力向上、膝の安定性向上

16 体側のばし

片方5回ずつ



手を上げて、
体を横に倒します

ねらい：肩まわりの柔軟性向上、肩こり予防、猫背予防

17 深呼吸と体倒し

片方1回ずつ



深呼吸をしながら、
体を斜め前に倒します

ワンポイント!
「ふー」っと息を吐きながらすると効果的です

ねらい：腰や太もも裏の柔軟性向上、腰痛予防

元気のキーワードは

「きょうよう」
今日、用がある

「きょういく」
今日、行くところがある



楽しく運動をするコツは？

— 明るい会話と元気なかけ声! —



ちよつと一言!

「数かぞえながらしてみよ〜で〜!」

みんなで数をかぞえて、



楽しく・リズム良く運動!

作成：真庭市地域包括支援センター

所在地：真庭市久世2928番地(久世保健福祉会館1階)

電話：(0867)－42－1079 / FAX：(0867)－42－1305

体操DVD 無料配布中

【配布対象】
真庭市に住所を有する希望者及び、市内で活動している団体
(営利活動で使用の場合は配布対象外)

【配布方法】
DVDを真庭市地域包括支援センターの窓口で配布
(振興局でのお渡し希望や、多数枚希望の場合は予約をお願いいたします)