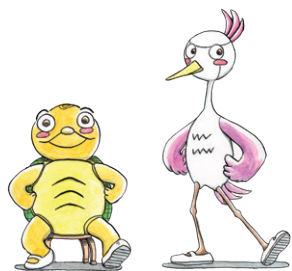


は じ め に

「荒川ころばん体操」「荒川せらばん体操」「あらみん体操」は、区民の方々にモニターとしてご協力いただき、荒川区と首都大学東京が共同開発したオリジナルの体操です。

「荒川ころばん体操・せらばん体操」は、「荒川ころばん体操推進リーダー」が、区内26会場の公共施設などにおいてボランティアで運営しています。また、「あらみん体操」は、「あらみん体操 PR し隊」が、地域に出向いて普及啓発を行っています。



荒川ころばん体操キャラクター
ころちゃん ばんちゃん

荒川ころばん体操

椅子を使って音楽に合わせて、無理なく楽しく体を動かせる体操です。足腰の筋力と柔軟性を高め、バランス能力・敏捷性を向上させ、転びにくい体づくりができます。[平成14年度開発]

荒川せらばん体操

「セラバンド」というゴム製のバンドを使用して、椅子に座って足の筋肉を強化する体操です。セラバンドを伸ばし、ゴムの戻ろうとする力に逆らって、ゆっくりと戻す動きを繰り返すことで、筋力を高めていきます。個々の筋力に応じて、安全にトレーニングができます。[平成16年度開発]

あらみん体操

「5分でできる 荒川どこでもみんなでころばん体操」の愛称です。道具を使わず、「エアロビクス」「筋力トレーニング」「ストレッチ」「バランス」の要素が入っています。仕事や家事の合間などリフレッシュするのにご活用ください。[平成28年度開発]



あらみん体操ロゴ

も く じ

はじめに	1
体操を安全に行うために	2
「あらみん体操」解説	3
「荒川ころばん体操」・「荒川ころばん体操ちえあばん」解説	9
「荒川せらばん体操」・「荒川せらばん体操ちえあばん」解説	15
体操を効果的に行うために	18

体操を安全に行うために

体操をする前に

- 運動しやすい服装と履物で体操をしましょう。
- 周りの机や椅子などに、腕や体がぶつからない場所を選びましょう。
- 内科や整形外科に通院している方は、主治医にあらかじめご相談ください。

体操をしている時は

- 各体操は、基本的に左側から始めます。
- 息を止めずに自然呼吸で、行いましょう。
- 無理をしないで、体が「気持ちがいい」と思う程度に動かしましょう。
- せらばん体操で力を入れる時は、軽く声を出して号令をかけながら行いましょう。
(血圧上昇を防ぐ効果があります。)
- 意識して、「水分」と「休憩」をとりましょう。



次のような時は、体操を休みましょう

健康測定	最高血圧	180mmHg 以上の時	
	最低血圧	110mmHg 以上の時	
	脈拍	1 分間に 110 回以上または、40 回以下の時	
	体温	発熱している時	
自覚症状	◇ 体調不良（めまい、動悸、息切れ、頭痛・胸痛・腹痛、顔色不良等） ◇ 関節痛・腰痛などの症状がある時 		



あらみん体操

解説書の説明

解説書の★印は、鍛えられる筋肉の名称を示しています。

(P18「体操を効果的に行うために」を参照)

《運動効果のアイコン》



エアロビクス



筋トレ



バランス

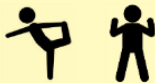
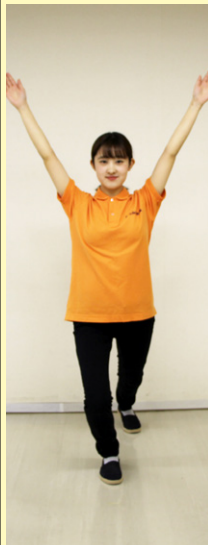


ストレッチ

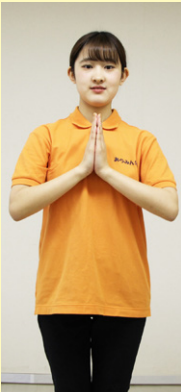
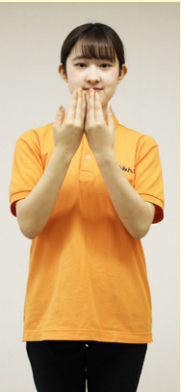
名称・目的	内容・【回数】				ポイント
1 スワイショウ (腕振り運動)  ●からだ全体のウォーミングアップ					丹田（お腹の下）を意識して骨盤を軽く左右にねじり、肩と腕の力を十分に抜き、自然に腕をふる。
リズムにのって、膝を軽く曲げ伸ばし、腕を大きく左右にふる。 【左右交互に4回】					
2 足踏み&ばんざい  ●からだ全体のウォーミングアップ ●姿勢を良くする					背中を伸ばし、両腕をしっかりと上まで上げる。
その場で足踏みをしながら、両手をゆっくりと上げ下げする。 【2回】					

名称・目的	内 容 ・ 【回 数】	ポイント
3 腕振り  ●からだ全体のウォーミングアップ ●肩甲骨まわりをほぐして、肩こり予防	 つま先を着地したまま足踏み リズムカルに足踏みをしながら、軽く肘を曲げ、腕を前後に大きくふる。 【左右交互に4回】	足踏みは、つま先を床から離さず、かかとのみを上げ腕はリズムカルにふる。
4 ヒールタッチ  ●すばやい体重移動 ●下腿三頭筋★を伸ばす ●転倒予防	 両腕を前に出しながら、足を左右交互に出して、かかとで床をタッチする。 【左右交互に4回】	ひざと腕はまっすぐ伸ばす。 つま先をしっかり上げると効果的。
5 サイドステップ  ●大きく左右へすばやい体重移動 ●バランス練習 ●転倒予防	 左右にステップしながら、両腕をそろえて足を出した方向と逆に腕をふる。 【左右交互に4回】	両腕は水平まで上げる。音楽に合わせてステップ。

名称・目的	内 容 ・ 【回 数】				ポイント
6 パンチ  ●左右へのステップと体幹回旋 ●バランス練習 ●上肢（二の腕）脇、ウエスト、背中引き締め ●転倒予防					上体を横にひねって、手をしっかりと突き出す。
片足を横に出して、わきを伸ばすように腕を反対側に向かって突き出す。 【左右交互に 4 回】					
7 ももあげ  ●大腰筋★を鍛え 歩行・バランス能力向上 ●肩こり予防					バランスをとりながら、ももをしっかりと上げる。 肩をまわすように腕を引き上げる。
両方の肘を曲げながら、片足もも上げを 2 回する。 【片側 2 回ずつ、左右交互に 2 セット】					
8 つま先立ち  ●下腿三頭筋★を鍛え、前後のバランス能力向上					バランスをとりながら、リズムに合わせてかかとをしっかりと上げる。 足首に痛みがある人は、無理しない程度に。
片足を踏み出し、つま先立ち。 【左右 8 回ずつ】					

名称・目的	内 容 ・ 【回 数】	ポイント
9 片足バランス  ●大腰筋★、中殿筋★、 大腿四頭筋★、 下腿三頭筋★を 鍛えて、バランス 能力向上	A  B  A：ももを上げて片足立ちをする。この時上げた足のひざに両手を重ねて乗せる。 B：足を後ろに曲げて、片足立ちをする。この時、両手は横に大きく広げる。 【AとBをそれぞれ左右1回ずつ、これを2セット】	片足立ちをしている時、少し腹筋を意識する。 不安定な場合は、つま先は床に着地した状態で。 Aは鳥のサギ、Bはトンボのイメージで。 
10 ランジ  ●大腿四頭筋★、 ハムストリングス★ を鍛える	  手を頭の後ろに組み、片足を一步前に踏み出す。この時、踏み出した足に体重をしっかりと乗せる。 【片足続けて2回ずつ、左右1回ずつ】	背筋を伸ばして、目線は前を向いたまま。戻る時は、ゆっくりと。 体力に合わせてステップ幅を加減する。
11 英雄のポーズ  ●背筋、大腿四頭筋★、 ハムストリングス★ を鍛える ●大腰筋★の ストレッチ ●肩こり、腰痛の 予防	    ばんざいしながら、片足を一步前に踏み出して、体重を乗せる。 【左右1回ずつ、4拍休憩して左右1回ずつ】	両手をしっかりと伸ばし、踏み出した足の付け根が気持ちよく伸びていることを意識する。 顔をあげ、目線は上に、腰はそらさない。

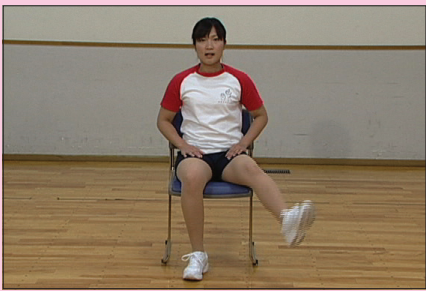
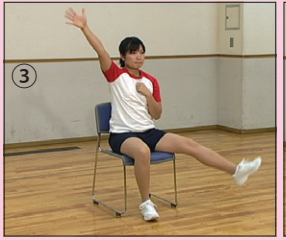
名称・目的	内 容 ・ 【回 数】	ポイント
12 肩入れ ストレッチ  ●肩甲帯★と股関節 をストレッチ ●肩や背中のかりの 予防	 足を広めに開き、両手を膝のうえに置き、片方の肩を前に押し出す（肩を回すイメージ）。 【左右交互に 2 セット】	息を吐きながら、肩を出す。 戻るときに、息を吸う。 股関節の伸びを感じる。
13 体幹ねじり  ●肩甲帯★伸ばし ●大腿四頭筋★、 ハムストリングス★ を鍛える ●腰痛・肩こりの 予防	 ①両方の肘を軽く曲げる。 ②足を踏み出し、踏み出した側に、上体をねじる。 【左右交互に 2 セット】	背骨の一つ一つの関節を動かすイメージで、ウエストをひねると効果的。
14 ハムスト リングス ストレッチ  ●ハムストリングス★ を伸ばす ●ひざ痛の予防	 ①片足を 1 歩前へ出し、両手を膝に当てて体重をかける（4 拍）。 ②つま先を上げて体重をかける（4 拍）。 【左右交互に 1 回ずつ】	背中をまっすぐ伸ばした状態で、膝が曲がらないように上体を倒す。 つま先はしっかりと上げると、膝の後ろがよく伸びる。

名称・目的	内 容 ・ 【回 数】				ポイント
15 手首回し  ●手首と腕の筋肉ほぐし ●とっさの時、手がしっかりと出てケガを予防	A	B [合掌→外側に回転]			A：手首を大きく回すのがポイント。 B：手を回した時、手の甲同士を合わせると効果的。
					
					
	[8の字→逆8の字]			[合掌→内側に回転]	
	A：両手を組んで、8の字を描くように回す（2回）→逆8の字も回す（2回）。 B：合掌して外側に向かって回す（2回転）→内側に向かって回す（2回転）。				
16 スワイショウ (腕振り運動)  ●からだ全体の調整 (クールダウン)					腕をふりながら、呼吸を整える。
	リズムにのって、膝を軽く曲げてリズムに乗りながら、腕を大きく左右にふる。 【左右交互に4回】				



荒川ころばん体操

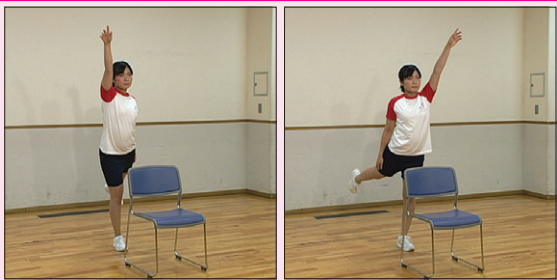
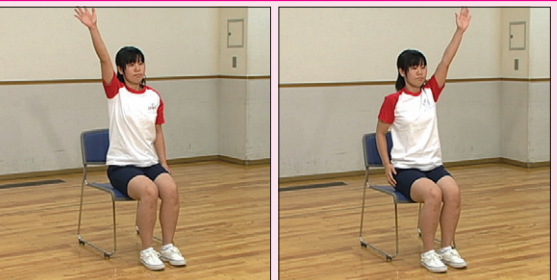
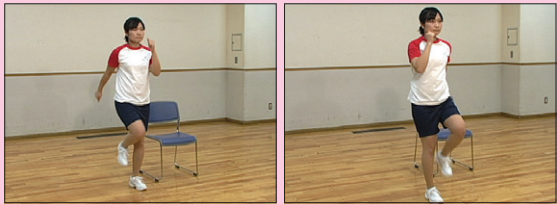
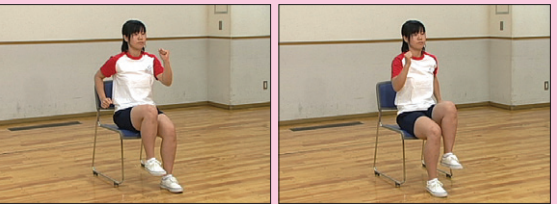
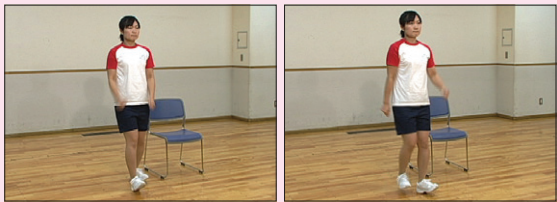
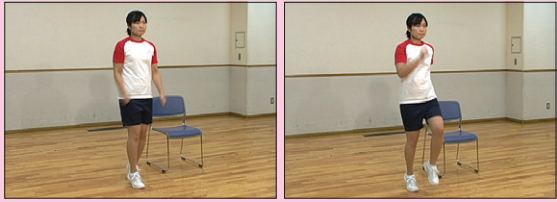
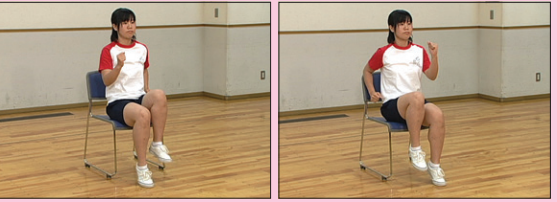
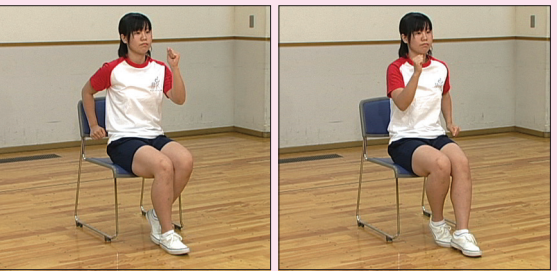
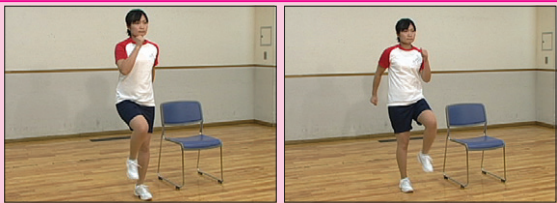
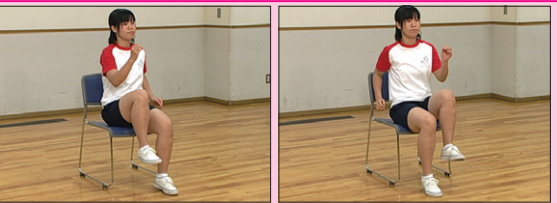
名称・目的	内 容 ・ 【回 数】			ポイント
1 体幹の屈伸 ●上半身の柔軟性を高める				足を地面にしっかりつけ、息をはきながらゆっくりと前屈する。
腕を大きく回しながら、体幹を屈伸 【4回】				
2 体幹の側屈 ●上半身の横方向への柔軟性を高める				軽く息を吐きながら横へゆっくりと体を倒す。この時わきはしっかり伸ばす。
体幹の側屈 【左右2回ずつ】				
3 体幹の側方重心移動 ●腹筋・背筋・骨盤と上半身をつなぐ筋の働きを高める			両腕を肩の高さで水平に保ち、手首は立てる。 お尻をつけたままで、腕を横に伸ばす。	
両腕を開いて左右へ 重心移動 【左右2回】				
4 足関節背屈運動 ●前脛骨筋★を鍛える ●アキレス腱ストレッチ			かかとを床につけたまま、指に力を入れ、リズムに合わせてつま先を、できるだけ高く上げる。	
足関節背屈 【左右交互に16回】				
5 足踏み ●腸腰筋★の筋力を強化する ●腹筋を鍛える			膝が横に開かないよう真直ぐに持ち上げ、上半身を後ろにそらさない。自然に腕をふる。	
足踏み 【左右交互に16回】				
6 膝の伸展 ●大腿四頭筋★を鍛える			太ももに力を入れる。 足首は手前にそらすようにし、足を下ろす時はゆっくりと。	
膝の伸展 【ゆっくり：4拍×左右2回、早め：2拍×左右4回】				

名称・目的	内 容 ・ 【回 数】		ポイント
7 深呼吸 ●血圧と心拍数の 上昇を抑える	  深呼吸 【2回】		鼻から吸って、 口から吐く。
8 座位で 足文字 ●下肢の筋肉の 柔軟性と協調性 を高める	  前方の空中に向かって足で「あ・ら・か・わ」の文字を一字ずつ 書く 【左右2回ずつ】		大きな声で歌い ながら、できるだ け大きく文字を書 く。
9 股関節の 内外転 ●股関節の柔軟性 を高める ●大腿四頭筋★を 鍛える	  両膝を伸展し、2回足を打って戻す 【4回】		膝をしっかり伸 ばして水平に大き く開閉、足首は手 前にそらす。上半 身がそらないよう に、バランスを保 つ。
10 手足の組み 合わせ運動 ●全身運動により 運動神経の働き を高める	        ①両腕両足を 同時に開閉 【2回】 ②両腕両足を 交互に開閉 【2回】 ③左腕右足【1回】 ④右腕左足【1回】 ⑤左腕左足【1回】 ⑥右腕右足【1回】 【③～⑥を2回繰り返す】		手足の開閉はで きるだけ大きく行 う。音楽に合わせ てリラックスして。
11 深呼吸 ●血圧と心拍数の 上昇を抑える	深呼吸 【2回】		鼻から吸って、 口から吐く。

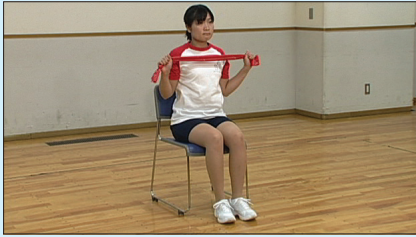
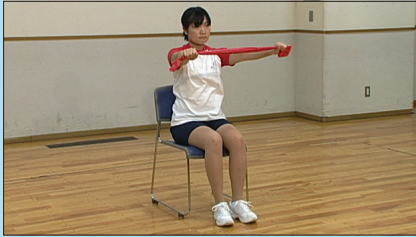
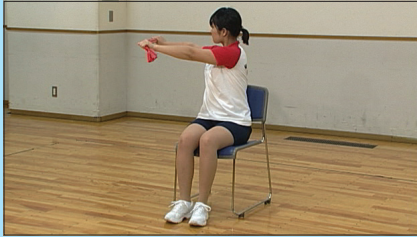
名称・目的	ころばん体操の内容・【回数】	ちえあばんの内容・【回数】
12 立ち上がり・座り込み ●大腿四頭筋★、大殿筋★を鍛え、バランス能力を高める	☞ 反動をつけずにゆっくり立ち上がり座る、腰に痛みのある人は無理をしない。   	☞ 足を地面にしっかりとつけ、息を吐きながらゆっくりと前屈する。  
	椅子からおじきをして立ち上り、座り込む【4回】、最後は立ったままで	腕を大きく下から上にあげて、胸を張る【4回】
13 体幹の後屈 ●上半身を伸ばしよい姿勢をつくる	☞ そらす時に息を吸って、戻す時は吐く。反動をつけずにゆっくりと。無理に首をそらせしないで、胸を張りましょう。    	
	体幹の後屈 【2回】	
14 体幹のねじり ●腰から胸の筋肉を伸ばし、体の柔軟性を高める	☞ 両手の先を見るように体をねじる。腰に痛みがある人は無理をしない。    	
	体全体をねじる 【左右2回ずつ】	
15 つま先立ち ●下腿三頭筋★を鍛え、前後のバランス能力を高める	☞ バランスをとりながら、なるべく高くつま先立ちをする。足首に痛みがある人は無理をしない程度に。    	
	片足を踏み出し、つま先立ち【左右8回】	片足を前に反対の足を少し引いて、かかとの上げ下げ【左右8回】
16 ももあげ ●腸腰筋★、大腿四頭筋★の筋力を鍛えバランス能力を高める	☞ 体をまっすぐにし、できるだけ高くももを持ち上げる。    	
	もも上げ【左右交互に4回ずつ】	

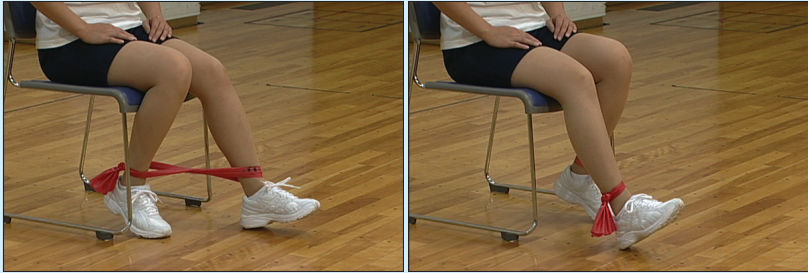
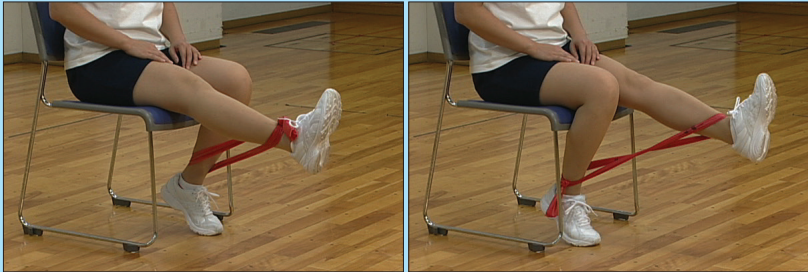
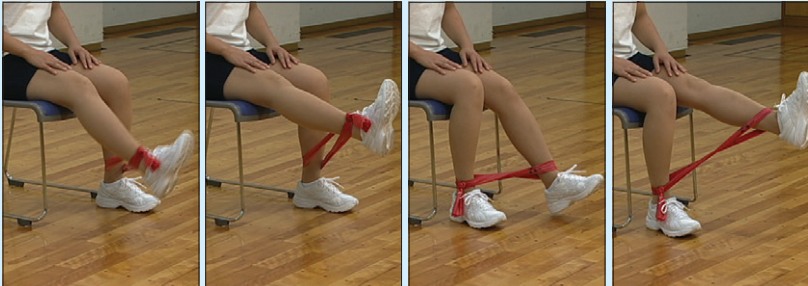
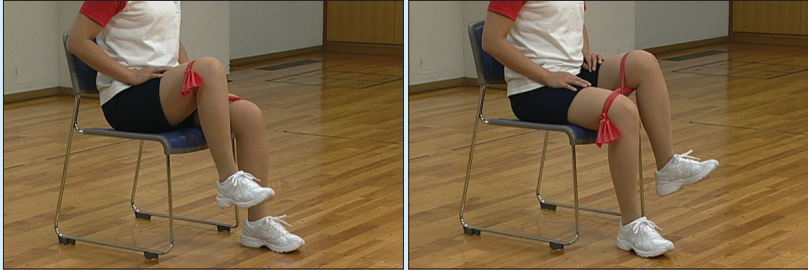
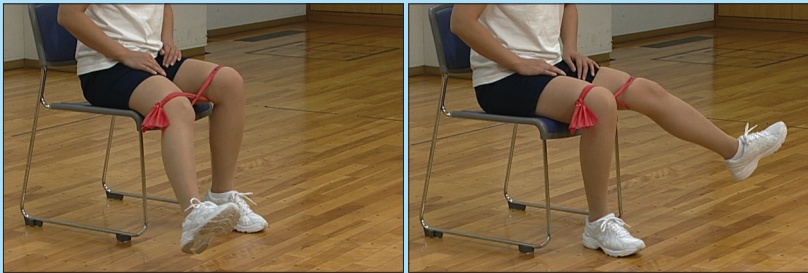
名称・目的	ころばん体操の内容・【回数】	ちえあばんの内容・【回数】
17 対角腹筋運動 ●腹筋を鍛え、体の安定性を高める	① 対角の膝と肘を近づける時に、体はまっすぐにする。     対角の膝と肘を交互に打つ 【左右交互に4回】	    対角の膝と肘を交互に打つ 【左右交互に4回】
18 ハムストリングス・アキレス腱のストレッチ ●股関節・足関節の柔軟性を高める	① 前に出した太ももの裏を伸ばすように前屈し、次に後ろ足のふくらはぎを伸ばすように重心を前に移動する。   ハムストリングスとアキレス腱のストレッチ 【左右交互に2回】	① 片足を斜めに伸ばし、体を同じほうに倒す。次に足首をそらして、膝の裏を伸ばす。     ハムストリングスとアキレス腱のストレッチ 【左右交互に2回】
19 深呼吸	深呼吸 【2回】 ①鼻から吸って、口から吐く。	
20 行進 ●環境にあわせた方向転換の歩行	① 足と膝を高く上げ、リズムよく、椅子にぶつからないように注意する。   行進しながら椅子の後ろに移動する	  音楽に合わせてその場で足踏み
21 前方へ「あ・ら・か・わ」 ●下肢の協調性とバランス能力を高める	① 大きな声で歌いながら、片足で体をしっかりと支え、大きく文字を書く。痛みや不安がある場合は、背もたれを持つ。   地面に向かって、足で書く 【左右1回】	① 痛みがある場合は、無理のない程度に。   手で前方に書く 【左右1回】
22 前・横・後・手拍子 ●バランス能力を高める ●運動反応速度を向上させる	① リズムに乗りながら、楽しく大きく足を動かす。     足を前・横・後、手拍子 【左右4回ずつ】	  足を前・横・後、手拍子 【左右4回ずつ】

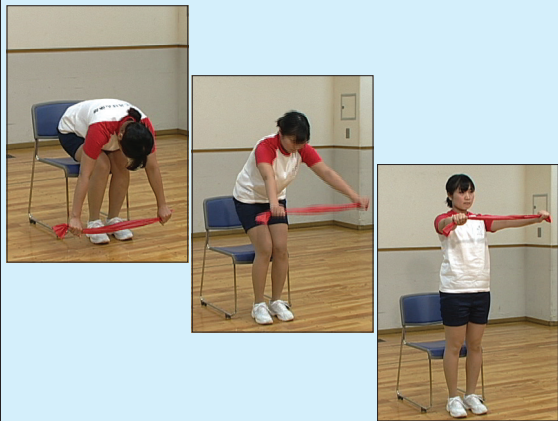
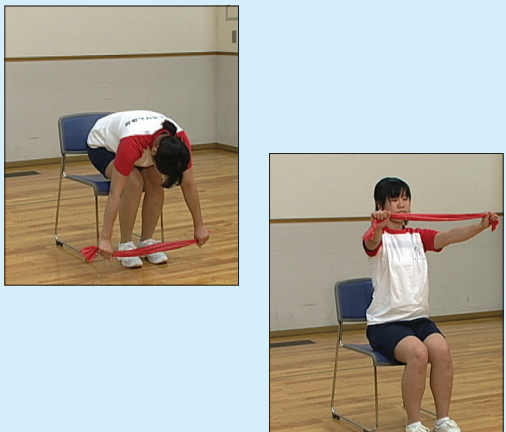
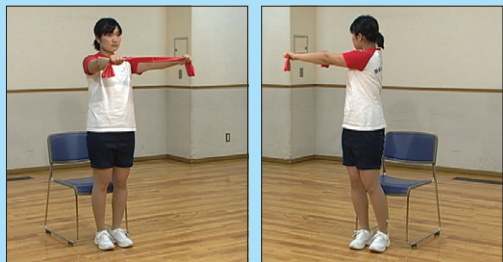
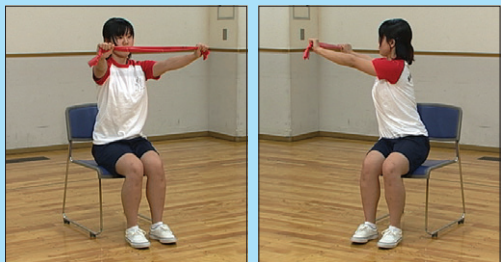
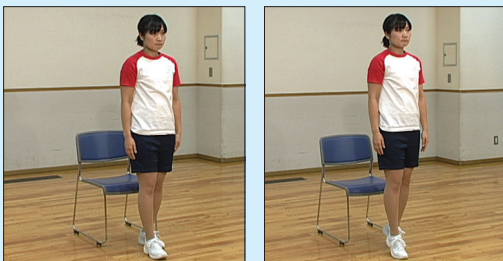
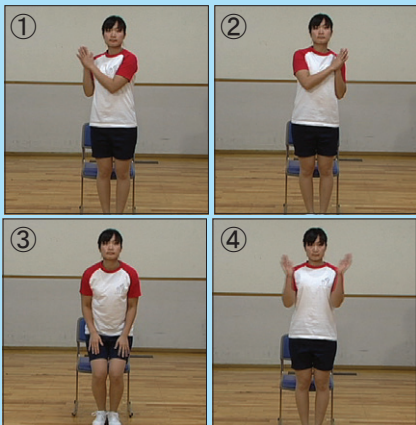
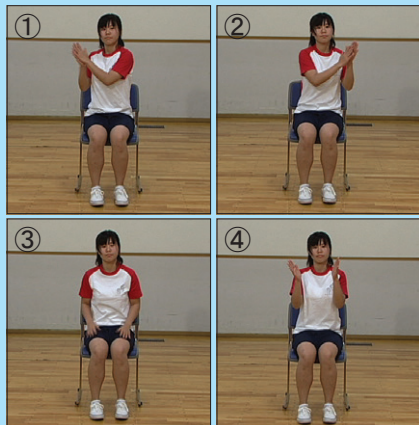
名称・目的	ころばん体操の内容・【回数】	ちえあばんの内容・【回数】
23 コサック ●大腿四頭筋★を鍛え、強い下半身をつくる	つま先を持ち上げ、体をまっすぐに保ちながらリズムカルに足を動かす。	
	 	 
	コサック 8 拍 【左右 1 回ずつ】 → 4 拍 【左右 2 回】 → 2 拍 【左右 4 回】	
24 深呼吸	深呼吸 2 回 鼻から吸って、口から吐く。	
25 股関節の伸展 ●大殿筋★筋力を高める ●股関節ストレッチ	体を傾けないように。お尻に力を入れて、足を高く後ろに上げる。	
	 	   
	背もたれに手をつき股関節の伸展 ゆっくり 【4 拍×左右 2 回】 →早く 【2 拍×左右 4 回】	①②膝の伸展、対角の腕を真上に伸ばす 【4 拍×左右 2 回】 ③④膝の伸展のみ 【2 拍×左右 4 回】
26 後方へ「あ・ら・か・わ」 ●股関節・膝関節の筋力を高める ●下半身の協調性を高める	大きな声で歌う。片足でしっかり体を支えて、できるだけ大きな文字を書く。	
	 	 
	股関節を伸展させ足で書く 【左右 1 回】	手と足で同時に書く 【左右 1 回】
27 片足バランス ●中殿筋★と上半身の筋肉を鍛え、股関節の柔軟性を高める	足はできるだけ横に、腕は水平、手首は立てる。	
	 	 
	両手を開いて股関節は外転 【左右 4 回】	両腕を開き、足は斜め前に 【左右 4 回】
28 横への重心移動 ●股関節の柔軟性を高め、下半身の筋力を鍛える	体を傾けないようにし、足をできるだけ大きく横に踏み出し、体重をのせる。	
	 	 
	腰に手をあて横に重心移動 【左右 4 回】	上半身のみ横に重心移動 【左右 4 回】
29 深呼吸	大きく深呼吸 【2 回】 鼻から吸って、口から吐く。	

名称・目的	ころばん体操の内容・【回数】	ちえあばんの内容・【回数】
30 対角背筋運動 ●背中の筋肉を鍛え、体の動きを一体化させる	① 胸を張って背筋を意識する。 	① 胸を張り、背筋を動かせる。 
	片手と反対の足を後ろに上げ、体幹をそらす 【左右 4 回】	両手を対角線に伸ばす 【左右 4 回】
31 歩行 ●歩行パターンを躍動的にする	① まっすぐ前を見て、背筋を伸ばす。椅子にぶつからないように注意して。 	① 手足は大きく高く上げる。 
	リズムにのって歩行【前後各 4 拍× 2 回】	リズムにのってその場で足踏み【16 拍】
32 かかと歩行 ●前脛筋★を鍛え、後方へのバランス能力を高める	① まっすぐ前を見て背筋を伸ばす。音楽に合わせてリズムよく。 	
	できるだけつま先を上げて、バランスをとりながら前後に歩く	かかとでその場で足踏み
33 つま先立ち歩行 ●下腿三頭筋★を鍛え、前方へのバランス能力を高める	① まっすぐ前を見て背筋を伸ばす。音楽に合わせてリズムよく。 	
	できるだけかかとを上げて、バランスをとりながら前後に歩く	かかとを高く上げ、細かく前後に動かす
34 継ぎ足歩行 ●バランスの練習	① まっすぐ前を見て背筋を伸ばす。 	
	つま先と、反対の足のかかとをつけて、足を交互に入れ替える。(一本線を歩くように)	
35 手足一緒歩行 ●バランス能力を高める	① まっすぐ前を見て背筋を伸ばす。手足を高く上げてリズムよく。 	
	手足を一緒に、交互に上げて歩行	同じ側の手足でその場で足踏み
36 深呼吸	大きく深呼吸 【2 回】	① 鼻から吸って、口から吐く。

荒川せらばん体操

名称・目的	内 容 ・ 【回 数】	ポイント
1 体を前後に ●股関節や腰周りの柔軟性を高め背筋を伸ばす	  1、2：前→3、4：戻る→5、6：前→7、8：戻る 【1～8を2回】	セラバンドは肩幅より少し広めに持つ（船をこぐイメージで）。腕を水平にして体を前に倒す。
2 体を回す ●上半身の柔軟性を高めバランス能力を高める	  1、2：左→3、4：戻る→5、6：右→7、8：戻る 【1～8を2回】	回す方向の手を目で追って、頭と肩を回し、体全体をねじる。
3 体を横へ ●体の横の筋肉をストレッチしバランス能力を高める	   1、2：左→3、4：戻る→5、6：右→7、8：戻る 【1～8を2回】	わきの下から腰のあたりにかけて気持ちよくストレッチする。
4 胸を張る ●大胸筋を伸ばして肩甲骨の動きをよくし前屈みの姿勢を矯正	  1、2 下げる→3、4：戻る→5、6：下げる→7、8：戻る 【1～8を2回】	肩甲骨の動きを意識して、胸を張って気持ちよく伸ばす。 痛みがある場合は無理をせず、顔の前で行う。
セラバンドを二重にして8の字にして足首につける		
5 膝を伸ばす ●大腿四頭筋★を鍛える	    ① ② ③ ④ 1～4：左膝を伸ばして戻る→5～8：右膝を伸ばして戻る 【1～8を2回】→深呼吸 8拍→【1～8を2回】	息を止めないで小さく号令をかけて行う。足首は手前にそらしながら、膝を伸ばし、太ももの前に力を入れる

名称・目的	内 容	せらばん体操
6 膝を曲げる ●ハムストリングス★を鍛える ●階段の昇降を楽にする	 (両膝を前に伸ばしておく) 1～4: 左膝を曲げて戻る → 5～8: 右膝を曲げて戻る 【1～8を2回】→ 深呼吸 8拍 → 【1～8を2回】	足をそろえてなるべく前に出す 太ももの後ろにしっかり力をいれてセラバンドを伸ばす。
7 両足でセラバンドを伸ばす ●ハムストリングス★と大腿四頭筋★を鍛える	 1: 右膝を曲げる → 2～4: 左膝を伸ばして戻す → 5: 左膝を曲げる → 6～8: 右膝を伸ばして戻す 【1～8を2回】→ 深呼吸 8拍 → 【1～8を2回】	両足を使ってセラバンドをしっかり伸ばす。
8 伸ばした膝を上げる ●大腿四頭筋★を鍛え、膝の痛みを軽くする	 1: 左膝を伸ばす → 2～4: 左膝を上げて戻す → 5: 右膝を伸ばす → 6～8: 右膝を上げる 【1～8を2回】→ 深呼吸 8拍 → 【1～8を2回】	息を吐きながら「1」で膝を伸ばす。太ももの前に力を入れ、伸ばした膝を上げる。
セラバンドを膝の上まで上げる		
9 ももをあげる ●股関節の筋肉を鍛える	 1～4: 左足を上げて戻す → 5～8: 右足を上げて戻す 【1～8を2回】→ 深呼吸 8拍 → 【1～8を2回】	息を吸いながら膝が開かないようにまっすぐ上げる。上半身は後ろにそらないように腹筋に力を入れる。
10 膝を伸ばして足を開く ●中殿筋★を鍛え、股関節のバランス能力を高める	 1～4: 左膝を伸ばし左へ開いて戻す → 5～8: 右膝を伸ばし右へ開いて戻す 【1～8を2回】→ 深呼吸 8拍 → 【1～8を2回】	足はあまり高くしないで大きく開く。
セラバンドを外して手に持つ		

名称・目的	せらばん体操の内容・【回数】	ちえあばんの内容・【回数】
11 立ち上がり ●大腿四頭筋★と大殿筋★を鍛え バランス能力の向上（安定した立ち上がりになる）	① ゆっくり座ると筋力強化に効果的 	
	立ち上がり座り込み 【4回】	座ったままで体幹を上下させる 【4回】
12 後ろへの振り返り ●体幹のバランス能力を高め、股関節の筋の働きを良くする ●腰から胸の筋肉を伸ばし、体の柔軟性を高める	① 重心の移動をしっかりと行う。腕だけでなく、体全体で後ろに振り返る。 	
	1、2：左に体重移動→3、4：左に回す→5～8：戻る →1、2：右に体重移動→3、4：右に回す→5～8：戻る【2回】	
セラバンドを椅子に置く		
13 つま先立ち ●下腿三頭筋★を鍛え、バランス能力の向上（歩くスピードが上がり、階段の昇降が楽になる）		
	(左足一步前に出し) 1、2つま先立→3、4戻る→5、6つま先立ち→7、8戻る【1～8を2回】足を交えて【1～8を2回】	
	片足を前に、反対の足を少し引いて、かかとの上げ下げ	
14 リズムに合わせて動く ●脳を覚醒させ、立位でのバランス能力を良くする		
15 深呼吸	腕を大きく振り上げ大きく深呼吸 【2回】 ① 鼻から吸って、口から吐く。	

体操を効果的に行うために

☆体操は、最低週に2日、一日に2回ずつ行うと効果があります。

☆体操をする前は、ストレッチなどの準備体操を軽くしてから行いましょう。

☆各ポーズごとに、鍛えられる筋肉を意識しながら体を動かしましょう。

(各解説の★印がついている筋肉の動きについては、下図を参照)。

背中から見た図

前から見た図

◆：筋肉の役割

肩甲帯

三角筋、大胸筋、僧帽筋等の肩周辺の多くの筋肉

◆肩の動きは、上腕骨・肩甲骨・鎖骨・胸骨・肋骨の間に形成される各関節の複合した運動である。

広背筋

背中からわき腹にある筋肉

◆腕の根元を動かす。物を引っ張るような強い力を出す。

中殿筋

股関節の外側に位置する筋肉

◆股関節の安定性を高めて、きれいで安定した歩行のためにとても重要な筋肉。

大殿筋

お尻をカバーしている筋肉

◆立ち上がり、体の後ろに足をけりだす、姿勢を保つ。

ハムストリングス

太ももの裏側にある大腿二頭筋と半腱様筋・半膜様筋で構成される筋肉

◆膝を曲げる。ダッシュの時に働く。

下腿三頭筋

ふくらはぎの部分で、ひふく筋とヒラメ筋で構成(この2つをつなぐのがアキレス腱)

◆前への蹴り出しや、立位を保持する。

内・外腹斜筋

胸の下から、腹部全体をカバーしている筋肉

◆起き上がる、体をひねって回転させる、内臓の位置を支える、腹圧を保ち内臓や骨を保護する、姿勢を保つ。呼吸にも関係。

大腰筋(腸腰筋)

腰椎と大腿骨を結ぶ筋肉

◆股関節を曲げ、太ももを持ち上げる。さらに背中のわん曲を支えたり、骨盤の位置を正常に保つ。年齢とともに衰えやすい筋肉。

大腿四頭筋

太ももの前面にある筋肉

◆膝を伸ばしたり、脚力をコントロールする。ジャンプ・キックなど下半身のパワーを要求する運動時に働く。

前脛骨筋

膝下のスネの筋肉

◆つま先を上げる。