



毎週



続けて



いきいき



長寿

たいそう

短縮版 約30分

この虎の巻は、まつイ千体操（まつやま週イ千体操）短縮版のCDに沿った内容となっています

注意！

※現在、病気やけがで治療中の方は、まず主治医に相談してから行いましょう

- ・痛みの無い範囲で、ゆっくりと動かしましょう
- ・息を止めていきんだり、反動をつけないように行いましょう

- ・周囲に危険な物がないか確かめ、安全な場所で行いましょう
- ・体調の悪い時には行わないようにしましょう

前半の運動 ～ストレッチ～

（各体操の間にはできるだけ腹式呼吸を取り入れる）



【深呼吸】
お腹に手を当て、鼻から息を吸い、お腹を膨らませ、口から長くゆっくり息を吐く
※おへそが背中に近づくイメージで吐く息を長くし、お腹の深部を意識する



【全身 背伸び】
足はつま先を起こし、かかとを下へ押し出す
両手は脇からしっかりと上へ伸ばす



【肩甲骨周囲】
手を組んで前に突き出しながら背中を丸め、肩甲骨周辺を伸ばす
肩を床からしっかり浮かす
ゆっくり5回実施



【肩の運動】
手を組んで空中に大きく1から5までゆっくり書く



【股関節周囲】
まっすぐ胸に膝を近づけるように引っ張る
同じように斜め内側、外側へも引っ張る



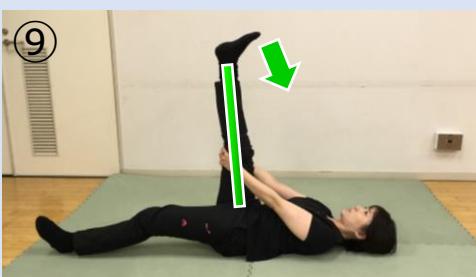
【体幹・下肢】
膝を曲げ反対側へ倒す
倒している足側の手は斜め上へ広げる



【股関節】
足の裏を合わせて膝の開閉を5回実施



【体幹・股関節】
両手を組み背伸びをしながら、膝を左右に6回倒す



【ハムストリングス・もの裏】
膝の裏で手を組みゆっくり膝を伸ばす
（腰痛のある人は反対側の膝を立ててもよい）



【体幹・股関節】
足を深く組み、組んだ足と反対側へ倒す
倒した足を手で押さえ、反対の手は斜め上へ広げる



【手指・足趾】
手指・足趾を握ったり開いたりする
初めは手足とも同じ動きをし、その後、手の動きと足の動きが反対になるように動かす

～ 適宜 休憩・水分補給をしましょう！ ～



ま つ イ 千 たいそう 虎の巻

毎週 続けて いきいき 長寿

後半の運動 ～筋トレ・バランストレーニング～

※実施する時の注意点

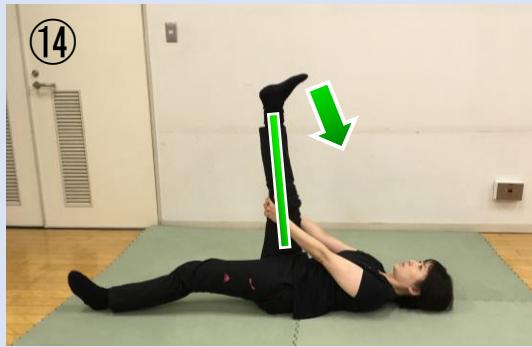
- ①力を入れている筋肉を意識する
- ②力を入れる時は息を吐く
- ③反動をつけず、ゆっくりと行う



【つま先上げ・すねの前方】
つま先上げを5回実施



【かかと上げ・ふくらはぎ】
かかと上げを5回実施



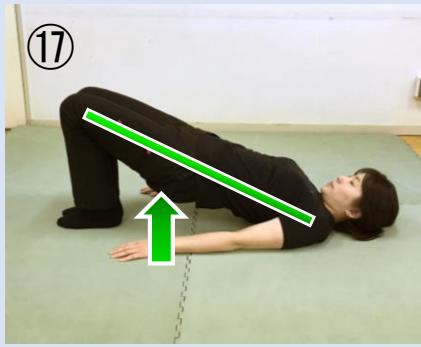
【ハムストリングス・ももの裏】
膝の後ろで手を組み、ももを胸に近づけて
ゆっくり膝の曲げ伸ばしを行う
左右交互に5回実施



【骨盤底筋・内転筋】 尿失禁予防
左右の膝をしっかり閉じ、肛門をギュッと
締めて5秒キープ



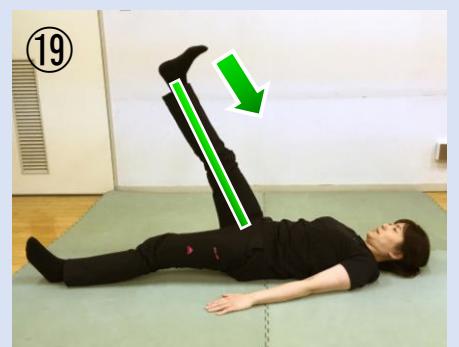
【腹筋】
両足を持ち上げ、さらに胸に
近づけるよう上げ下げをする
5回実施



【お尻・太ももの前側】
なるべく足と膝は離れないように
お尻と背中を床から持ち上げる
膝・お尻・肩が一直線になるように
5回実施



【体幹・股関節周囲】
手を組み膝を立て、手と足が
反対になるよう体幹を捻じる
6回実施



【太ももの前側】
仰向けで寝て膝をまっすぐ伸ばし、
つま先を起こして上げる
左右交互に10回実施



【股関節周囲】
つま先は起こして、膝を胸にしっかり曲げる
手は下ろしておく
左右交互に10回実施



【背伸び】
両手をしっかり上げて、つま先を起こし、
踵を下に押し出す



【深呼吸】
鼻から大きく息を吸い、口からゆっくり吐き出す

終了です～お疲れ様でした～

～ ま つ イ 千 たいそう をやってみましょう～
毎週 続けて いきいき 長寿

窓を開けて換気をしましょう

