座ってまつイチたいそう2 虎の巻

ー前半の運動ー
ストレッチ 表

・1ポーズ20秒～30秒キープ
・各体操の間にはできるだけ腹式呼吸を取り入れる

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

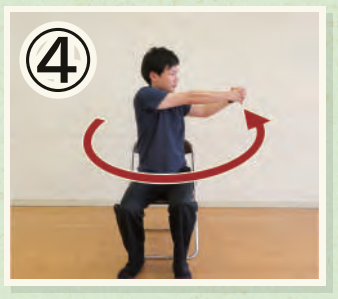
心得

・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

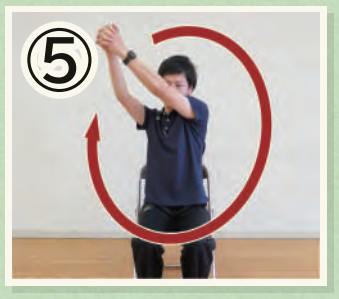
【深呼吸】
お腹に手を当て、鼻から息を吸いお腹を膨らませ、口から長くゆっくり息を吐く
※おへそが背中に近づくイメージで吐く息を長くし、お腹の深部を意識

【背伸び】
手を組み頭の上に上げしっかり伸ばす
お腹、背中を引っ張るようにする

【体側部】
組んで上げた手を横に倒す
（左右交互に２回ずつ）



【体幹】
手を組み体を左右にねじる
足の裏が床から離れないように注意する



【体幹の回旋】
手を組んで大きな円を描くように体を回旋する
時計回り、反時計回り両方行う

【肩・脳トレ】
手を組んで空中に1から10までの数字を鏡文字で大きく書く

【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

【前胸部】
体の後ろで指を組み斜め下に押し下げ胸を開く

【前屈・腰部】
浅めに座り、足を開き、体を前に倒す

【上体反らし・体前部】
両手を組み上に挙げ、椅子にもたれ、体を後ろに反らす

【体幹】
右足が上になるように足を組み左手で右足を押さえながら上半身を右側へねじる
（反対側も同様に行う）
※椅子の背もたれを持っても良い

【ハムストリングス・足の後面】
椅子に浅めに座り、足を前に出し上半身を前に倒す
つま先を起こし、腰から倒す
（左右とも実施）

【太ももの内側】
椅子に浅めに座り、足を横に広げ上半身を前に倒す
※椅子から落ちないように注意する

【腰部・殿部】
足を浅く組み体を前に倒す
※膝や股関節に痛みがある方は無理をしない

【肩・肩甲骨】
肩を耳に近づける

【肩・肩甲骨】
両手を肩に置き、肘で大きな円を描くように肩を回す
（前回り・後ろ回り）
※特に後ろに動かすよう意識する

【首・肩】
頭を右に傾ける
頭を右手で軽く押さえ、左手を体の後ろにまわす
（反対側も同様に行う）

【体幹・肩甲骨・首・背中】
頭の後ろで手を組み肘を顔の前に近づけ、頭を下に傾ける
続いて肘を後ろに引きながら胸を張る

【背伸び】
手を組み頭の上に上げしっかり伸ばす
お腹、背中を引っ張るようにする

【首・肩】
首を軽く回す
時計回り、反時計回り両方行う

【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

～休憩・水分補給をしましょう！～

座って まつイチたいそう2 虎の巻

ー後半の運動ー
筋力トレーニング・
バランストレーニング
・力を入れている筋肉を意識する
・力を入れる時は息を吐く
・反動をつけず、ゆっくりと行う

裏

【すねの外側】

つま先をしっかりと上げる
上げた状態からつま先を振り下ろし、すぐ上げる
（20 回実施）

【股関節周囲】

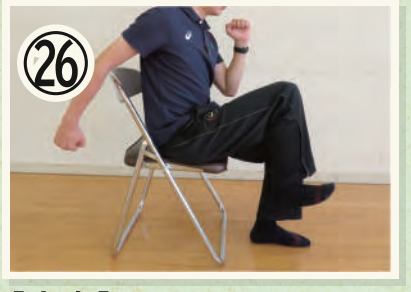
太ももを胸に近づけるように持ち上げる
同時に足首を起こしておくとよい
5 秒静止で 2 回ずつ実施した後静止せず左右交互に 10 回実施

【股関節周囲・腹筋】

太ももを胸に近づけるように持ち上げると同時に反対の肘を近づける
頭の後ろで手を組み行うとさらに強度が上がる
5 秒静止で 2 回ずつ実施した後静止せず左右交互に 10 回実施

【太もも】

膝をまっすぐに伸ばし､つま先を起こす
太ももの前の筋肉を意識して 5 秒静止する
太ももを座面から浮かすとさらに強度が上がる
（ 左右交互に 5 回ずつ実施 ）

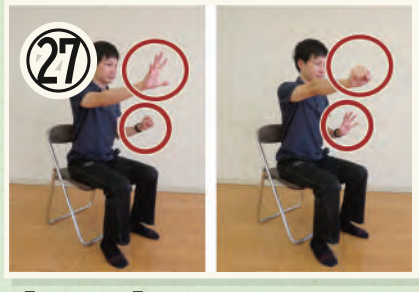


【全身】

腕を大きく振りながら足踏みをする

【全身】

足を開いたり閉じたりしながら足踏みを行う



【脳トレ】

手を交互に前に出す
前に出している手を開き、引いている手を握る（10 回実施）
その後、前に出している手を握り、引いている手を開く
（10 回実施 ）

【スクワット】

立って両手を前に出す
ゆっくり膝を曲げていきお尻を後ろに突き出しながら座面に近づけていき、お尻が座面につく直前で止め、ゆっくり立ち上がっていく
（5 回実施 ）
※膝がつま先より前へ出ないように注意

【ふくらはぎ】

椅子の背を持ち、かかとを上げる
（10 回実施 ）

【お尻の外側】

椅子の背を持ち、足を横に上げる
（ 左右 10 回ずつ実施 ）
※つま先は正面に向けておく

【お尻】

椅子の背を持ち、片足を、膝を伸ばしたまま後ろに引き上げる
（ 左右交互に 10 回実施 ）
※腰痛がある人は無理をしない

【ふくらはぎ・アキレス腱】

椅子の背を持ち、片足を後ろに下げる
前の足の膝を曲げていく
後ろの足のかかとが床から浮かないように注意する

【バランス・全身（片足立ち）】

片足立ちを左右それぞれ実施
不安な人は椅子の背を持ち、転倒に気を付けて行う
60 秒間を目標にチャレンジ！

【背伸び】

手を組み､頭の上に上げしっかり伸ばす
お腹、背中を引っ張るようにする

【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

終了です
～お疲れ様でした！～

無理のない範囲で継続し毎日を元気に!!

お問い合わせ

松山市保健所　健康づくり推進課
電話　089-911-1814
FAX　089-925-0230

まつイチ体操の動画はこちら