寝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
・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

表

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

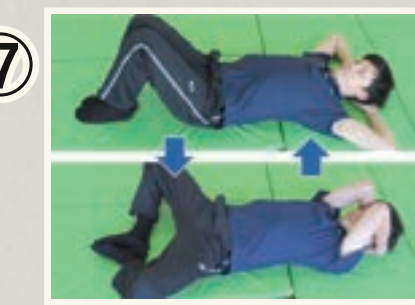
【全身　背伸び】
足はつま先を起こし、かかとを下へ押し出す
両手は脇からしっかりと上へ伸ばす

【全身　横背伸び】
両手・両足を大きく開き大の字になる
手足を横から引っ張られているつもりで横に伸ばす

【体幹】
足を深く組み、組んだ足の反対側へ倒す
倒した足を手で押さえ、反対の手は斜め上へ広げる
（反対側も同様に行う）

【股関節】
足の裏を合わせて膝を開く
太ももを手で押さえる

【股関節・肩関節】
両手の指を組んで頭の下に敷く
肘と膝を開く→閉じるを繰り返す
（10 回）



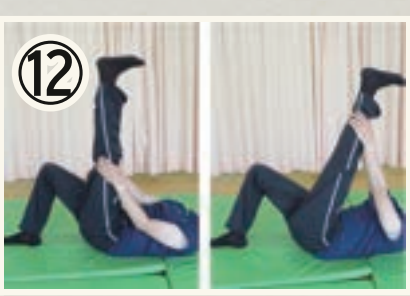
【股関節・肩関節・脳トレ】
⑥の肘と膝の動きを逆にする
肘を閉じる・膝を開く→
肘を開く・膝を閉じるを繰り返す
（10 回）

【脳トレ】
両肘・膝を閉じた状態から対角線上の肘と膝を開く
（交互に 10 回）

【足首】
足首を起こす→倒すを繰り返す
（10 回）

【足趾】
足趾を曲げたり開いたりする
（10 回）

【足首】
足首を回す
（外回し・内回し）



【ハムストリングス・ももの裏】
膝の裏で手を組みゆっくり膝を伸ばす
（反対の膝は立てておく）
余裕がある人は手を足先の方へずらし足を引き寄せる

【腰部・殿部・股関節】
右足を上にして足を浅く組み、足と足の隙間から右手を入れ左太ももの裏で手を組み抱え込む
（反対側でも実施する）
※膝や股関節に痛みがある人は無理をしない

【体側部】
体を三日月のような形にする
顔・胸・へそを天井に向けた状態で行い、脇腹・腰をしっかり伸ばす

【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

【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！～

寝て 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
・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

【つま先上げ・すねの前方】
つま先を上げる
（10 回）

【かかと上げ・ふくらはぎ】
かかとを上げる
（10 回）

【つま先上げ・かかと上げ・脳トレ】
右足のつま先と左足のかかとを上げる→右足のかかとと左足のつま先を上げるを繰り返す
（10 回）

【股関節周囲】
つま先を起こして、膝を胸に近づけるようにしっかり曲げる
（左右交互に 10 回）

【股関節周囲】
両手を上げた状態から、股関節と膝を胸に近づけるように曲げると同時に反対の手で曲げてきた足の膝にタッチする
（左右交互に 10 回）

【腹筋・股関節周囲】
両手を上げた状態から、股関節と膝を胸に近づけるように曲げると同時に反対の肘で曲げてきた足の膝にタッチする
（左右交互に 10 回）
※上半身を起こすと強度が上がる

【太ももの前側】
膝をまっすぐ伸ばしたまま、つま先を起こして足を上げる
反対の膝は立てておく
カウント1 ～ 4で上げ、5 ～ 8で下ろす

【肩の運動・脳トレ】
両手を組み天井の方へ出しておく
1 ～ 10 の数字を鏡文字で大きく書く

【腹筋】
両手を組み頭の下に敷いておく
両膝を立て浮かした状態にする
上半身を起こしながら両膝を胸に近づける

【殿部外側】
横向きになり、上にある足を斜め後ろに上げ約 5 秒静止
（反対の足でも実施）
※腰が後ろに倒れないように気を付ける

【太ももの裏側】
うつぶせになり、膝を交互に曲げる
太ももの前側のストレッチにもなる

【殿部】
うつぶせで、足を伸ばしたまま上げる
（左右交互に 10 回）
※腰痛がある人は無理をしない

【背部・殿部】
うつぶせで両手を前に伸ばし対角線上の手足を同時に上げる
（ 交互に実施 ）
※腰痛がある人は無理をしない

【背部・腰部】（ストレッチ）
仰向けになり、両膝を抱え上半身を起こしながら抱え込む

【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

【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