

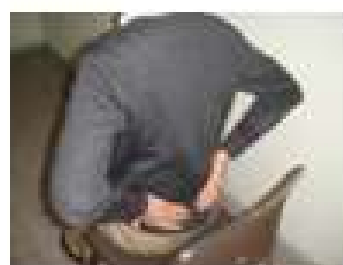
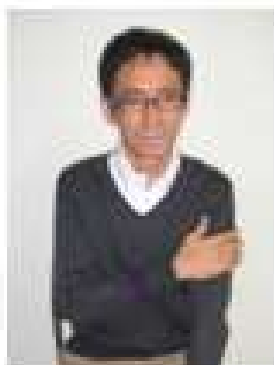
1. あたため運動



期待できる効果

- ・ リラックス
- ・ 雰囲気づくり

声かけと動作



「体をこすって、筋肉や関節を温めましょう」

「両手をこすります」 両手をこする

「腕をこすります」 片腕ずつ腕全体をこする

「腰をこすります」 両手で腰をこする

「膝をこすります」 両手で片足ずつ膝をこする

「ふくらはぎをこすります」 両手で片足ずつこする

ポイント

- ・ 体の各部分を温めることと、会場の雰囲気を和らげることが目的
- ・ 雰囲気を和らげる話をしながら行う
- ・ 回数は設定せず、場の雰囲気をみながら適度な時間行う

2 くびのストレッチ

期待できる効果

頸から肩にかかる筋肉(僧帽筋)のストレッチ

声かけと動作



肩が上がらないようにする

「くびの横の筋肉をストレッチしましょう」

「両手を下げてください」

「頭を右に倒しましょう」

リーダーが図の姿勢になる

「そのまま5数えます」

「左右交互に3回ずつ行います」

注 意 点

勢いをつけた動作は頸椎への負担が大きいため絶対に行わない

ポ イ ン ト

- ・ 曲げた逆側の方が上がらないようにする
- ・ 頭の重さでくびの横の筋肉を伸ばすことを促す



3. 握ったり開いたり

期待できる効果

手指の準備運動

声かけと動作



「手を握ったり開いたりします」

「両手を前に出します」

「握るときも開くときも、おもいっきり行います」

リーダーが見本の動きを行う

「握ったり開いたりを、数えながら 20 回行います」

ポイント

- ・ 開くときは、指をおもいっきり広げるようにする
- ・ ゆっくり数えるようにする

4. 肩まわし

期待できる効果

肩関節の柔軟性向上

声かけと動作



「肩を柔らかくする運動です」

「両手を肩に置きます」

「両肘を前から後ろへ大きく回しましょう」

リーダーが見本の動きを行う

「1周1カウントで行う」「5周しましょう」

「逆回しで5周行います」

注 意 点

肩の痛みのない範囲で行う

ポ イ ン ト

肘で大きな円を描くようにする

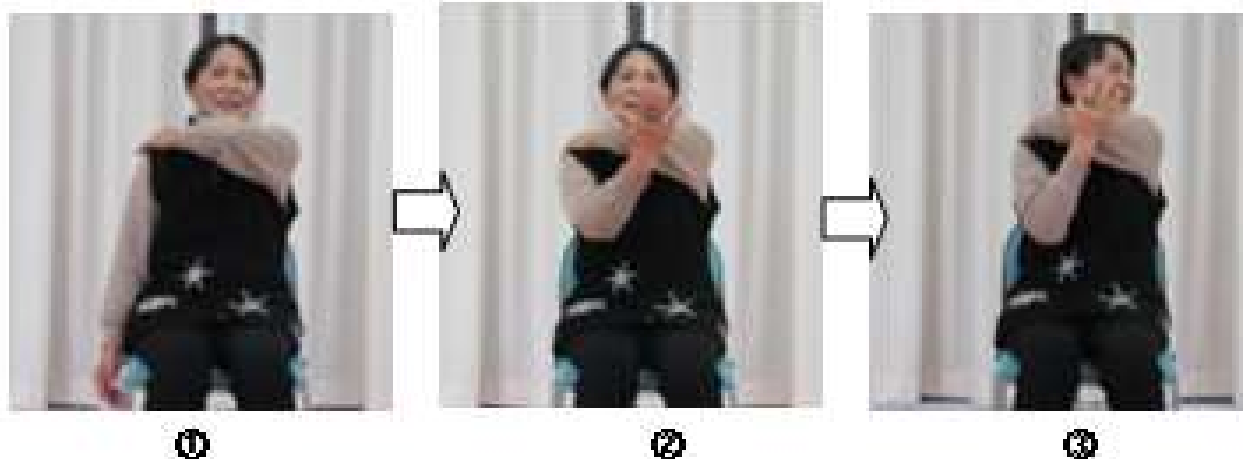


5. 肩のストレッチ

期待できる効果

- ・ 肩関節周囲の筋肉(菱形筋・上腕三頭筋)のストレッチ
- ・ 肩関節・肩甲帯の柔軟性の向上

声かけと動作



「肩のストレッチしよう」

「右手を左の肩にのせ左手でセジを押します。腿は右を向きます。」

「そのまま5数えます」

「いったん押す動きをゆるめて、3回繰り返します。」

リーダーが見本の動きを行う

右腕が終わったら、左腕も行う。

注 意 点

肩の痛みには注意

ポ イ ン ト

やや複雑な動きのため、初めて行う方には理解が難しい運動。説明は短く的確に伝える。

6. 肩のストレッチ②

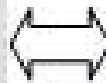
期待できる効果

- ・ 肩関節周囲の筋肉のストレッチ
- ・ 肩関節の柔軟性の向上

声かけと動作



①



②

肩のストレッチしましょう

「両手を頭の後ろで組み胸を張ります」 図①

「5 数えながら、肘と肘をつけるようにします」 図②

「5 数えながら、もとの位置に戻します」

リーダーが見本の動きを行う

「5 往復します」

注 意 点

肩の痛みには注意

ポ イ ン ト

図①の姿勢は、できるだけ胸を張ることを意識する。

図②の姿勢は、左右の肩甲骨をできるだけ離すように意識する。背中丸まっても可。

7. 肩のストレッチ③

期待できる効果

- ・ 肩関節周囲の筋肉のストレッチ
- ・ 肩関節の柔軟性の向上

声かけと動作



「肩のストレッチしましょう」

「両手を腰の後ろで組み胸を張ります」 図①

「5 数えながら、手を組んだまま背骨に沿って上げていきます」 図②

「5 数えながら、もとの位置に戻します」

リーダーが見本の動きを行う

「5 往復します」

注 意 点

肩の痛みには注意

8. 肩と体幹のストレッチ①

期待できる効果

- ・ 肩関節の柔軟性向上
- ・ 体幹の伸展

声かけと動作



手の平を上に向ける
困難な方は下のまま行う

下を向かない

肩の痛みには注意

「体幹のストレッチをしましょう」

「両手を組んで、天井に向けて突き上げましょう」

「手のひらを天井に向けます」

リーダーが図の姿勢になる

「そのまま、5数えましょう」

「3回繰り返します」

注 意 点

- ・ 肩の痛みには注意
- ・ 上半身を伸ばすことも意識する

9. 肩と体幹のストレッチ

期待できる効果

- ・ 肩関節の柔軟性向上
- ・ 体幹側部のストレッチ

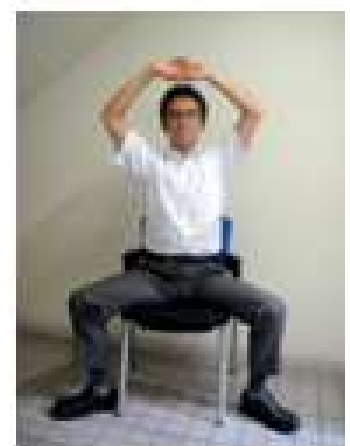
声かけと動作



①



②



③

「体の横のストレッチをしましょう」

「足を大きく開きます」 図①

「両手を組んで上に巻き上げ、そのまま右に倒します」 図②

リーダーが図の姿勢になる

「左足が浮かないように気をつけましょう」

「そのまま、5数えましょう」

「左右交互に3回ずつ行います」

続けて行くと腕の負担が大きいのので、左右1回ずつ終わったところで手をおろす 図③

注 意 点

- ・ 肩の痛みにご注意
- ・ 側方への転倒にご注意
- ・ 上半身全体の運動を意識する(腕だけの動きにしない)

10. 体の回旋運動

期待できる効果

- ・ 体幹のストレッチ

声かけと動作



「体をひねるストレッチをしましょう」

「両手で椅子の右側を持ちます」

「そのまま後ろを向くように体をひねります」

リーダーが図の姿勢になる

「そのまま、5数えましょう」

「左右交互に3回ずつ行います」

注 意 点

腰の痛みに注意

ポ イ ン ト

足は前方を向いたまま、腰から上だけの動きで行う

11. 股関節周りのストレッチ

期待できる効果

- ・ 大殿筋(おしりの筋肉)ストレッチ
- ・ 股関節の柔軟性の向上

声かけと動作



①



②

「おしりの筋肉のストレッチをしましょう」

「両手で右足を抱えます」

「そのまま胸の方に引き寄せます」

リーダーが図の姿勢になる

「そのまま、5数えましょう」

右足を3回続けて行い、左足に替えて3回行う

注 意 点

膝を曲げる動作で痛みがある人には、太ももの後ろを持ち行う 図②

ポイント

まっすぐ足を引き寄せる

12 ふくらはぎの筋肉のストレッチ

期待できる効果

ふくらはぎとアキレス腱のストレッチ

声かけと動作



足首から動かす

「ふくらはぎのストレッチをします」

「少し浅めに腰掛けましょう」

「右足を伸ばします」

「踵は床につけておきます」

「膝を伸ばしたまま、つま先を上にもり返します」

「ふくらはぎが、つっぱる程度までもり返しましょう」

リーダーが動きの見本を行う

「そのまま5数えます」

一旦力を抜き「3回繰り返しましょう」

左足に替え、3回繰り返す

注 意 点

- ・ 浅めに腰掛けすぎると、椅子ごと前方に倒れる可能性があるので注意

ポ イ ン ト

- ・ 足首からの動作を促す。つま先だけの動きにならないように！

13. 太腿の裏側の筋肉のストレッチ

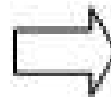
期待できる効果

太腿の後面の筋肉(ハムストリングス)のストレッチ

声かけと動作



①



②

「太腿の後ろ側の筋肉をストレッチします」

「少し浅めに腰かけます」

「右足を伸ばします。かかととは床につけておきましょう」

「両手は左足の上に置き、上半身をまっすぐに伸ばします」 図①

「上半身を伸ばしたまま、腰から前に倒しましょう」 図②

「右足の後側が伸びたところで、5 数えます」

3回繰り返す

左足に替えて3回行う

注 意 点

浅めに腰掛けすぎると、椅子ごと前方に倒れる可能性があるので注意

ポ イ ン ト

背中を丸めると、ストレッチの効果が薄い