

わ く わ く



す こ や か 体 操

- 準備運動・整理運動編 (P3~)
- 基礎体操編 (P5~)
- ゴムバンド編 (P8~)

わくわくすこやか体操動画
東久留米市ホームページ



東久留米市リハビリテーション協議会



●はじめに・・・

「わくわくすこやか体操」は、東久留米市リハビリテーション協議会の理学療法士が作成し、市民の皆さんと取り組んでいる東久留米市のご当地体操です。「よく転びそうになる」など、運動機能に不安のある方におすすめです。ご家族やご友人と一緒に、自分のペースで一人でも、自宅や外出先などさまざまな機会に、無理なく、楽しく介護予防・フレイル予防に取り組めます。幅広い世代の方々の健康づくりにも役立ちます。

●体操を安全に行うために

内科や整形外科に通院している方は、主治医に体操参加について相談してください。万が一事故があった場合に備えて、傷害保険等の加入をお勧めします。

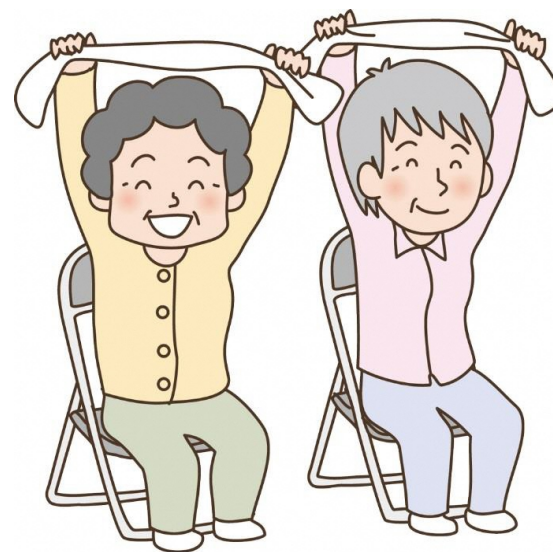
次のような時には体操はお休みしてください。

体操前の測定で以下に該当する場合
最高血圧 180mmHg以上
最低血圧 110mmHg以上
脈拍 1分間に110回以上または40回以下
その他、次のような症状がある時
関節痛・腰痛などの慢性的な症状の悪化
動悸・息切れ
頭痛・胸痛・腹痛
発熱している・体がだるい
不眠・めまい

運動の注意点

- ①運動しやすい服装と履物を用意してください。
- ②準備体操を軽くしてから行いましょう。
- ③体操の時は声を出して行います。
- ④休憩と水分の補給は意識してとりましょう。
- ⑤痛みのある箇所は無理をせず、行いましょう。

鍛えられる筋肉（次のページを参照）を意識し、体操は最低週2回、1日に2回行うと効果があります。



鍛えられる筋肉一覧

● 広背筋

背中からわき腹にある筋肉
腕の根元を動かす役割がある
物を引っ張るような強い力を出すために大切な筋肉

● 大殿筋

お尻をカバーしている筋肉
立ち上がり、体の後ろに脚を蹴りだす役割や姿勢を保つ役割がある

● ハムストリングス

太ももの裏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
膝から下の部分を引き上げる役割がある

● 下腿三頭筋（腓腹筋+ヒラメ筋）

ふくらはぎの部分にある筋肉で、腓腹筋とヒラメ筋で構成される
この2つの筋肉と骨をつないでいるのがアキレス腱
踏み込みの力や姿勢をコントロールする役割がある

● 外腹斜筋

胸の下から腹部全体をカバーしている筋肉
起き上がり、体をひねって回転させたり、内臓の位置を支えたり、腹圧を保ち内臓や骨を保護する役割がある
さらに姿勢を保つ、呼吸にも関係する

● 腸腰筋

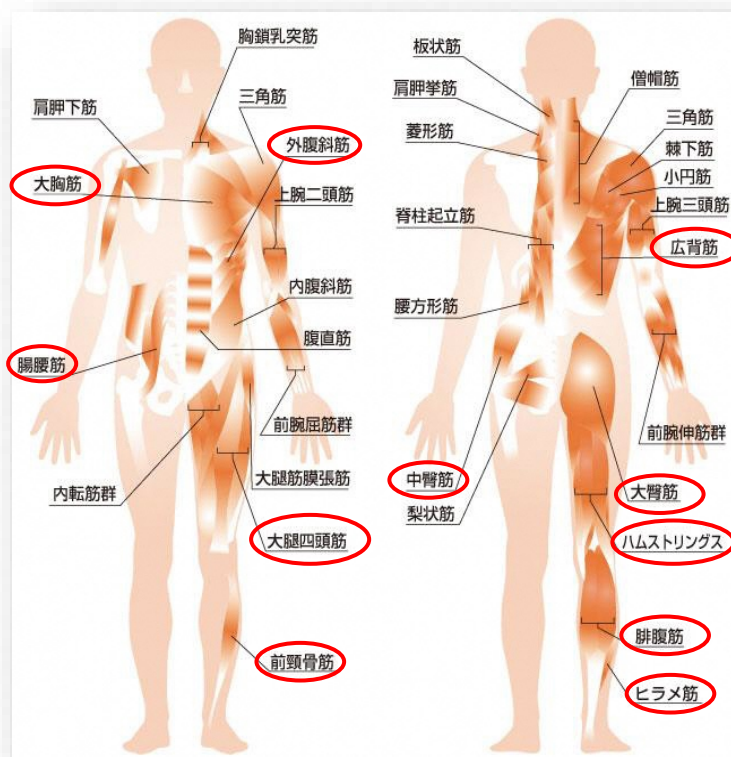
腰椎と大腿骨を結ぶ筋肉
股関節を曲げ、太ももを持ち上げる役割がある
さらに背中の湾曲を支えたり、骨盤の位置を正常に保たせたりする。年齢と共に衰えやすい筋肉である

● 大腿四頭筋

太ももの前面にある筋肉
膝を伸ばす役割がある
脚力をコントロールする筋肉、ジャンプ、キック、ダッシュなど下半身のパワーが要求される運動時に働く

● 前脛骨筋

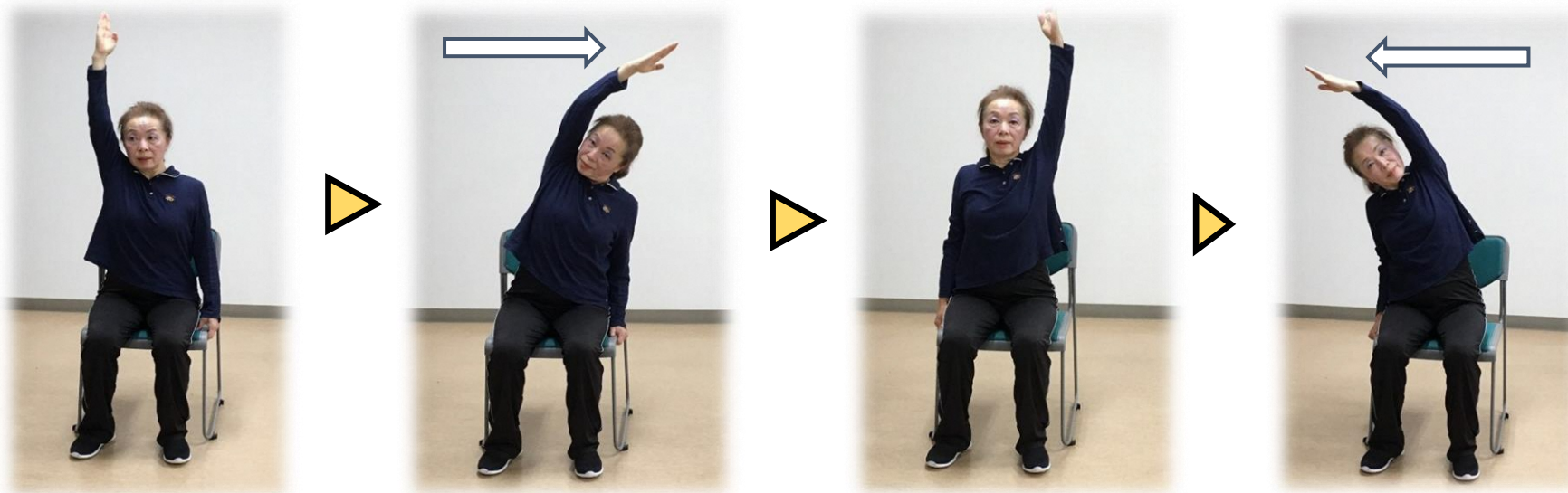
ひざ下のふくらはぎとスネの筋肉
足首の屈伸をするときに使う



準備運動・整理運動

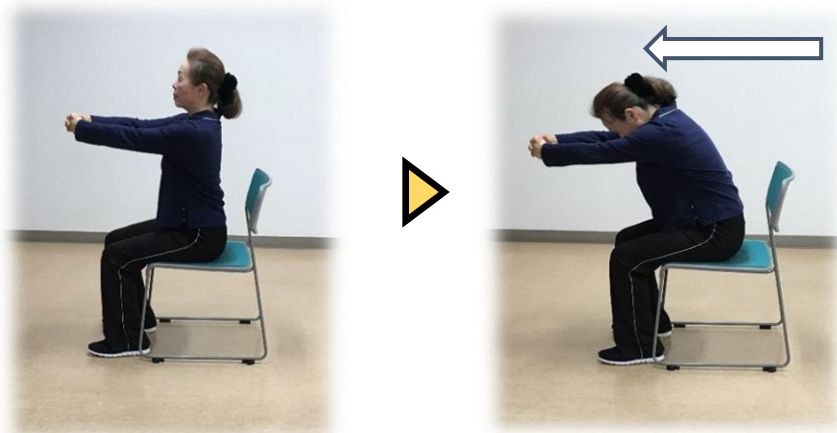
1. わき腹のストレッチ (外腹斜筋がいふくしゃきんなど)

斜め上にしっかり伸ばす (ゆっくり8秒間)



2. 背中こうはいきんのストレッチ (広背筋など)

両手を体の前で組み、背中を丸める (ゆっくり8秒間)



3. 胸きょうきんのストレッチ (胸筋など)

両手を体の後ろで組み、胸を張る (ゆっくり8秒間)



ポイント!

肩甲骨を広げること
を意識する
おへそを見るように

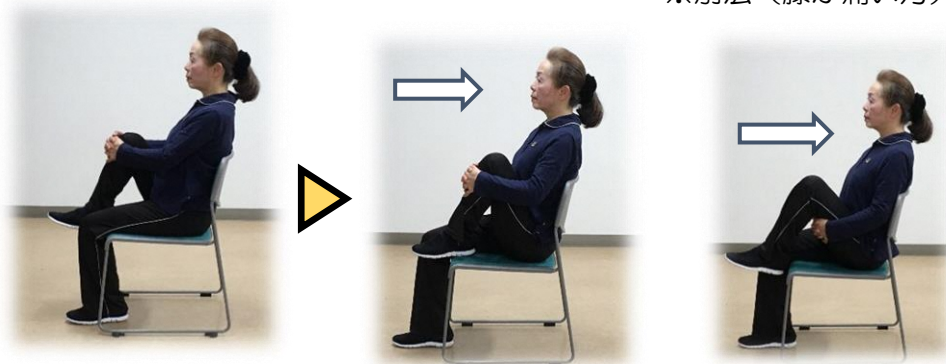
ポイント!

胸を張り、肩甲骨を
寄せるように意識する

4. ふともも裏のストレッチ (ハムストリングス)

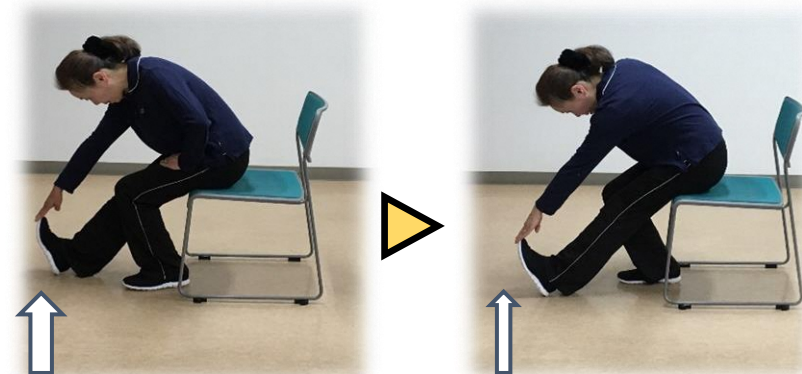
背もたれに寄りかかり、膝を抱えて伸ばす (8秒)

※別法 (膝が痛い方)



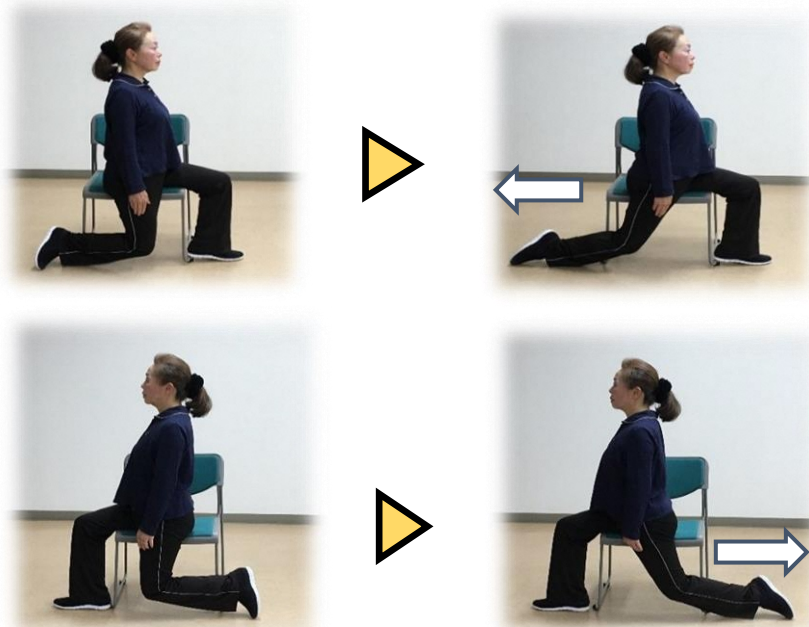
5. ふくらはぎのストレッチ (下腿三頭筋^{かたいさんとうきん})

足をまっすぐ前に出し、つま先をたてて手でつかむ (8秒)



6. ふともも前のストレッチ (大腿四頭筋^{だいたいしとうきん})

椅子の座面をしっかり持ち、端に座り足を後ろに引いて伸ばす (8秒)



ポイント!

背筋を伸ばし、反らないようにする

準備体操の効果

- ① 体温を温めることにより細胞の活動を活発にし、肺や筋肉における酸素と二酸化炭素の交換を速やかにする
- ② 神経と筋肉との協調や関節の動きを円滑にして、運動中の障害を予防する
- ③ 徐々に精神的な緊張を高め、運動を始めるために体全体の準備態勢を整える働きがある

整理運動の効果

- ① 運動後に蓄積された疲労物質の除去を早め、疲労回復をはかる

基礎体操

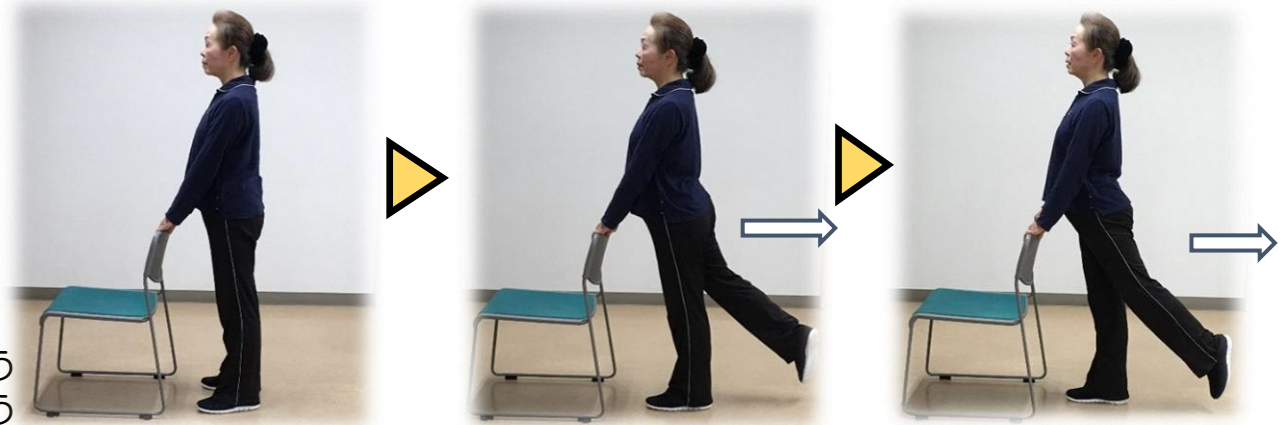
1. 足の後ろ上げ（10回） だいでんきん 大殿筋を鍛え、歩行や体の安定性を高める

足の後ろ上げ下げ

- 1・2・3・4 右足を後ろに上げる
- 5・6・7・8 戻る
- 1・2・3・4 左足を後ろに上げる
- 5・6・7・8 戻る

ポイント！

- ・肩幅に開いて立ちましょう
- ・かかとをまっすぐ後ろに上げましょう
- ・前かがみにならないようにしましょう
- ・膝を曲げないようにしましょう



2. 膝曲げ（10回）

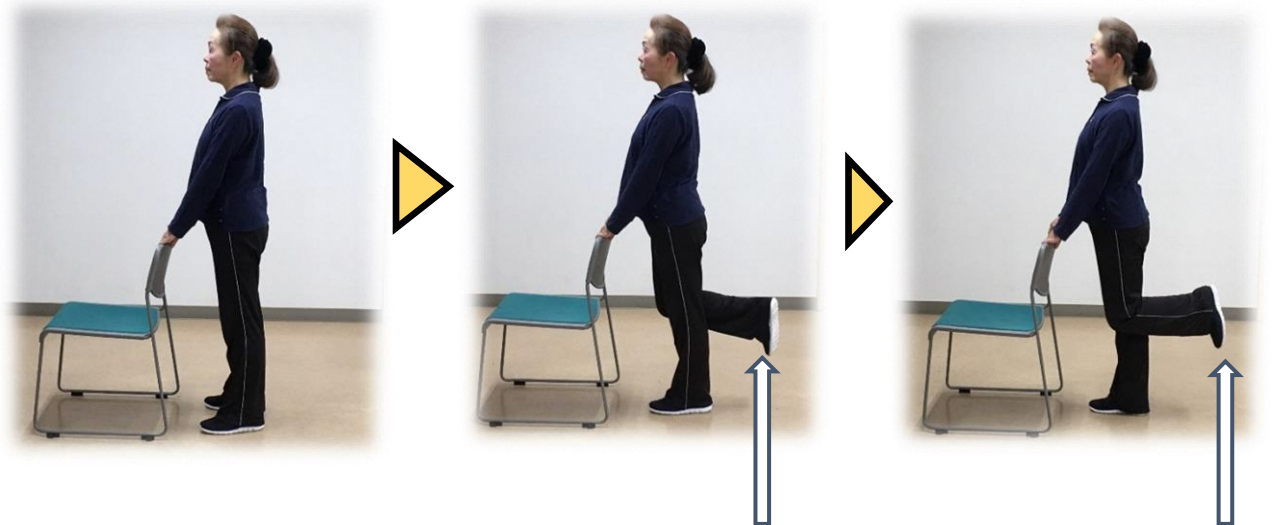
ハムストリングスを鍛え立つ、歩く、座るなどの動作が安定する

膝曲げ伸ばし

- 1・2・3・4 右膝を曲げる
- 5・6・7・8 戻る
- 1・2・3・4 左膝を曲げる
- 5・6・7・8 戻る

ポイント！

- ・肩幅に開いて立ちます
- ・隣の膝からでないように、直角に曲げます



3. ランジ (左右10回ずつ)

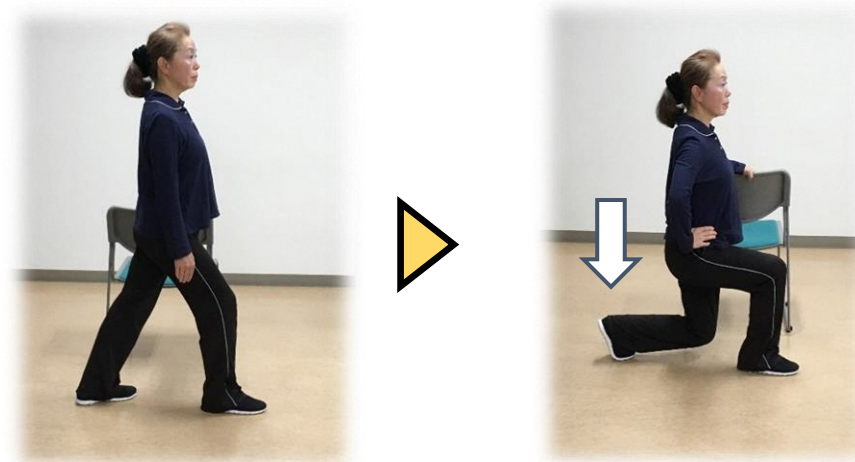
両膝曲げ伸ばし

- 1・2・3・4 両膝を曲げ腰を落とす
- 5・6・7・8 戻る

ポイント!

- ・肩幅に開いて立ち
片足を一步前に大きく出して立ちます
- ・前に出している足のつま先から
膝がでないようにします

だいでんきん 大殿筋、だいたいしとうきん 大腿四頭筋、かたいさんとうきん 下腿三頭筋を鍛え立つ、
歩く、座るなどの動作が安定し、転倒を予防する



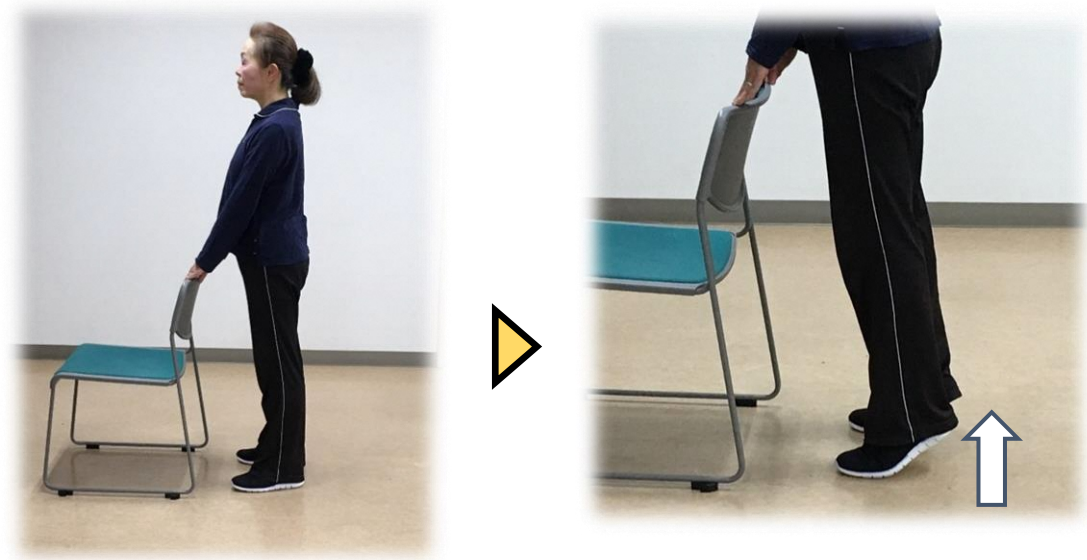
4. かかと上げ (10回)

- 1・2・3・4 かかとを上げる
- 5・6・7・8 かかとを下げる

ポイント!

- ・足を肩幅に開いて立ちます
- ・指の動きもしっかり意識して
立つのがポイントです

かたいさんとうきん 下腿三頭筋を鍛え速く歩けるようになる



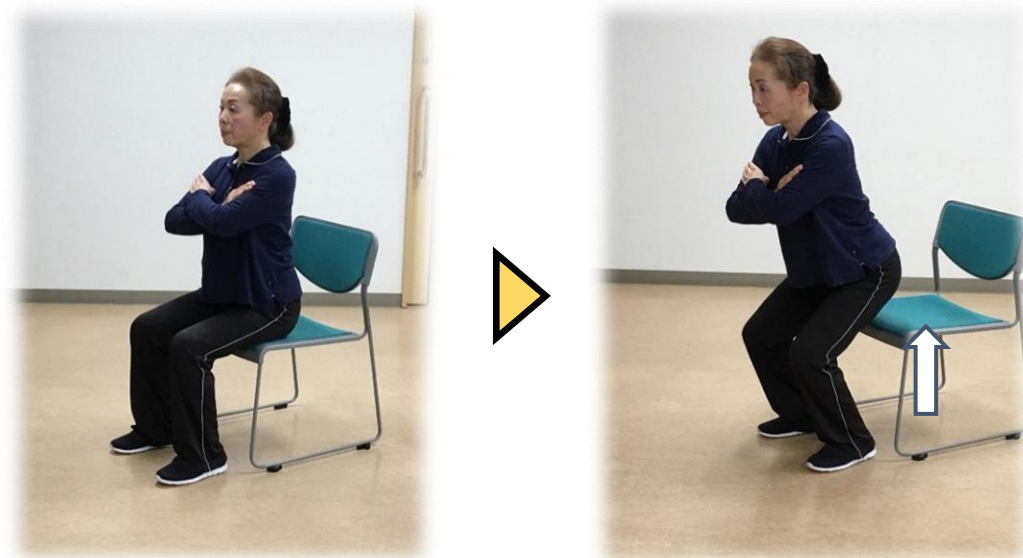
5. お尻上げ (10回)

だいたいしとうきん
大腿四頭筋を鍛え立つ、歩く、座るなど
動作が安定し転倒を予防する

- [1・2・3・4 お尻を浮かせる
- [5・6・7・8 戻る

ポイント!

- 椅子に浅く腰掛けます
- 足を肩幅に開いて座ります
- つま先から膝がでないようにします



6. 足指運動・つま先上げ (10回)

そくていきん、ぜんけいこつきん
足底筋、前脛骨筋を鍛え転倒を予防する

- [1・2・3・4 足の指を開きつま先を上げる
- [5・6・7・8 足の指を握りつま先を下げる

ポイント!

- 足を肩幅に開いて座ります
- 足の指先を意識して行いましょう
- 足指がつりやすいので、無理をしないように
- 手も同時に動かすことで、足の指が開きやすい



ゴムバンド

1. 体の前後運動

こかんせつ 股関節や腰周りの柔軟性を高め、背筋を伸ばす

体の前屈

2セット

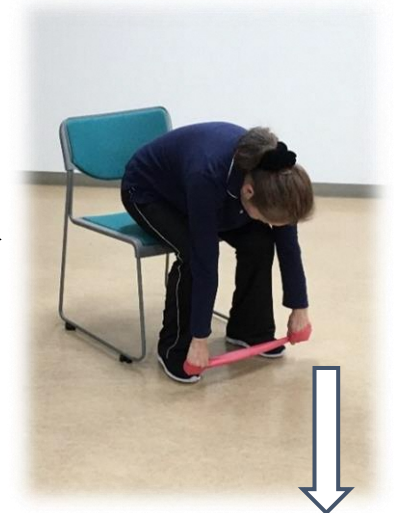
1・2・3・4	前
5・6・7・8	戻る
1・2・3・4	前
5・6・7・8	戻る

ポイント！

- ・ゴムバンドは肩幅よりも少し広め、楽な位置で持ちましょう
- ・腕を水平に保ったまま前に体を倒しましょう



床に向かって体を倒して背筋を伸ばしましょう



ゴムバンドの持ち方

手に巻き、抜けないようにする

ゴムバンドの端を持ち、手に一巻きする

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

体のねじり

2セット

1・2・3・4	右
5・6・7・8	戻る
1・2・3・4	左
5・6・7・8	戻る

ポイント!

- 回す方向の手を目で追って頭と肩を回し上半身全体をねじりましょう
- 下半身はしっかりと正面を向いた状態をキープ



3. 体を横へ

体の横の筋肉を伸ばしバランス能力を高める

体の側屈

2セット

1・2・3・4	右
5・6・7・8	戻る
1・2・3・4	左
5・6・7・8	戻る

ポイント!

・脇の下から腰のあたりにかけて気持ち良くストレッチしましょう



4. 胸を張る

大胸筋^{だいきょうきん}を伸ばして肩甲骨^{けんこうこつ}の動きを良くして前かがみの姿勢を矯正する

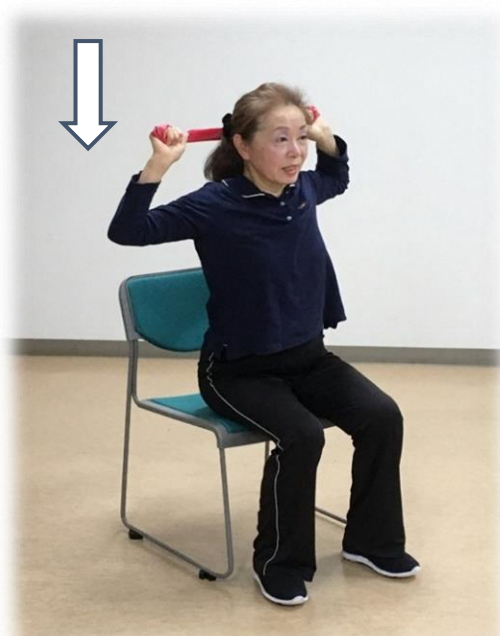
腕の上げ下げ

2セット

1・2・3・4	下げる
5・6・7・8	戻る
1・2・3・4	下げる
5・6・7・8	戻る

ポイント!

- 肩の痛い方は無理せず、顔の前で行いましょう
- 肩甲骨^{けんこうこつ}の動きを意識して、胸を張って気持ちよく伸ばしましょう
- 下を向かないように行います



※別法（顔の前で行う）



5. 膝を伸ばす

だいたいしとうきん
大腿四頭筋を鍛える

膝を伸ばす

ポイント!

2セット

1・2・3・4	右膝を伸ばす
5・6・7・8	戻る
1・2・3・4	左膝を伸ばす
5・6・7・8	戻る

- 息を止めないように、号令をかけながら行いましょう
- 膝を伸ばし太ももの前に意識をして、しっかりと力を入れましょう
- つま先を自分の方に向けるような意識をもつとなお良いでしょう



ゴムバンドの端を結び、二重にしたゴムバンドを8の字にして足首に通します



椅子をしっかり持って行いましょう

右足のばす



左足のばす



6. 膝を曲げる ハムストリングスを鍛える

膝を曲げる 両足を前に伸ばした位置から

ポイント!

2セット

1・2・3・4	右膝を曲げる
5・6・7・8	戻る
1・2・3・4	左膝を曲げる
5・6・7・8	戻る

- 両足を揃えてなるべく前に出しましょう
- 太ももの後ろの部分を意識して
しっかり力を入れてゴムバンドを伸ばしましょう



7. 伸ばした膝をあげる

だいたいしとうきん
大腿四頭筋を鍛える

膝を伸ばした位置からあげる

2セット

1・2・3・4	右膝をあげる
5・6・7・8	戻る
1・2・3・4	左膝をあげる
5・6・7・8	戻る

ポイント！

- 太ももの前の部分を意識してしっかり力を入れ、伸ばした膝をあげましょう
- つま先を自分の方に向けて意識するとなお良いでしょう
- 上半身が後ろに傾かないように意識しましょう



8. ももをあげる

ちようようきん
腸腰筋を鍛える

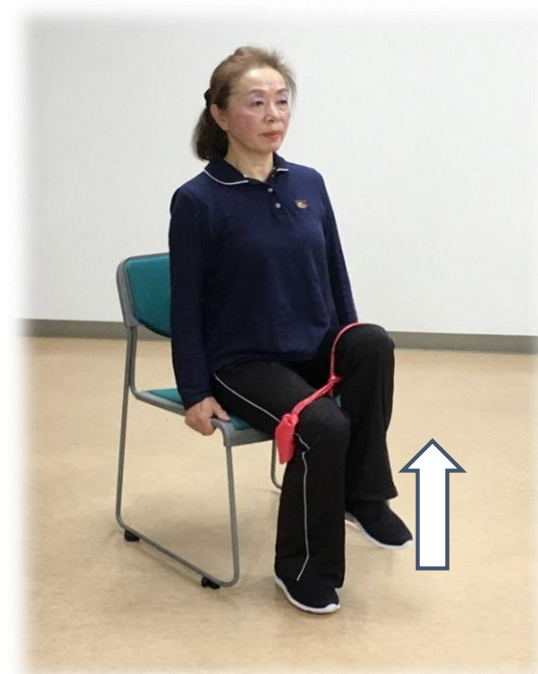
ももあげ

2セット

1・2・3・4	右ももをあげる
5・6・7・8	戻る
1・2・3・4	左ももをあげる
5・6・7・8	戻る

ポイント!

- ・膝が開かないようにまっすぐ上げましょう
- ・上半身は後ろに反らないように腹筋に力を入れましょう
- ・腹筋も意識してやることで、なお効果が上がるでしょう



9. 膝を伸ばして足を開く

ちゆうでんきん 中殿筋を鍛え
こかんせつ 股関節のバランス能力を高める

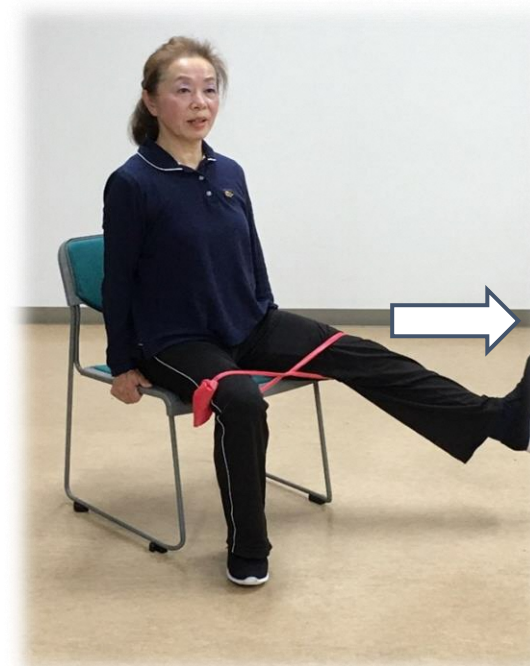
膝伸ばしからの開脚

2セット

┌	1・2・3・4	右膝を伸ばし開脚
	5・6・7・8	戻る
	1・2・3・4	左膝を伸ばし開脚
	5・6・7・8	戻る

ポイント！

- 足はあまり高く上げないで大きく開きましょう
- 上半身は正面を向いた状態をキープしましょう



10. 立ち上がり

大腿四頭筋と大殿筋を鍛える
バランス能力を鍛え安定した立ち上がりができるようにする

立ち上がり座り込み

2セット

1・2・3・4	立ち上がり
5・6・7・8	座り込み
1・2・3・4	立ち上がり
5・6・7・8	座り込み

ポイント！

- ゆっくり行くとバランス能力向上と筋力強化に効果的です
- 肩の痛い方は無理をせず、腕を上げましょう



11. 後ろへの振り返り

バランス能力を高め股関節^{こかんせつ}周りの筋の働きを良くする
腰から胸の筋を伸ばし体の柔軟性を高める

左右への重心移動 体のねじり

2セット

┌	1・2・3・4	右への重心移動し右にねじる
	5・6・7・8	戻る
	1・2・3・4	左への重心移動し左にねじる
	5・6・7・8	戻る

ポイント!

- 重心移動をしっかり行いましょう
- 腕だけでなく体全体で後ろに振り返りましょう
- 足を固定し、回す方向の手を目で追って、腰から回しましょう





令和4年7月 作成

…お疲れ様でした…

