


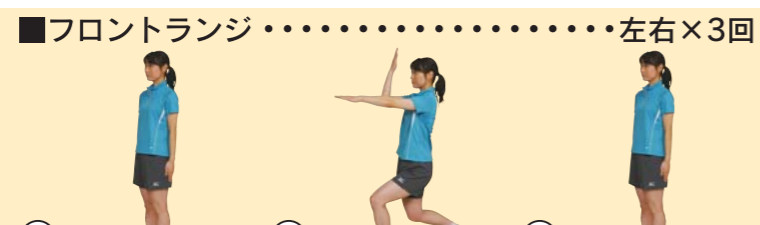
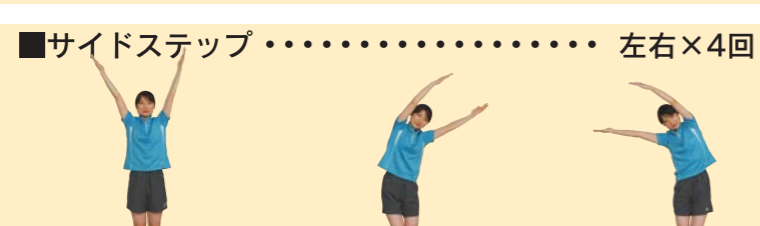
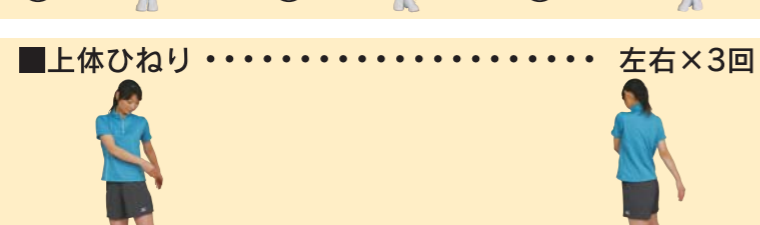


健康体操

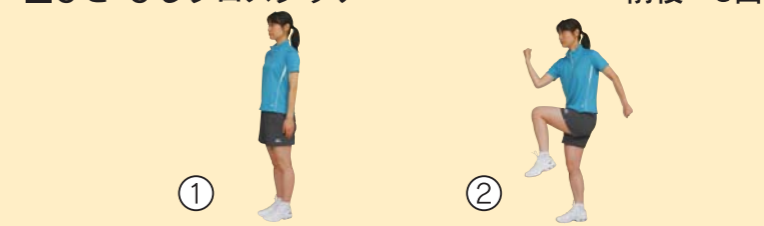

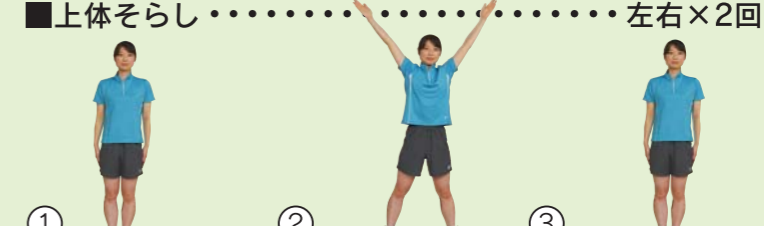
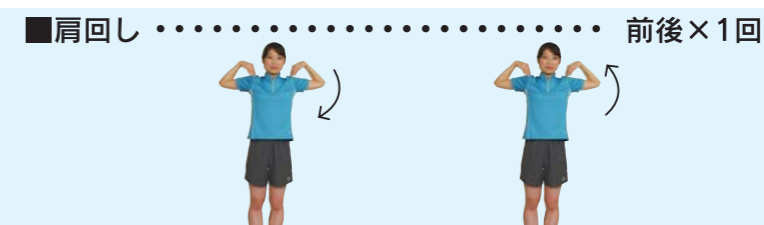
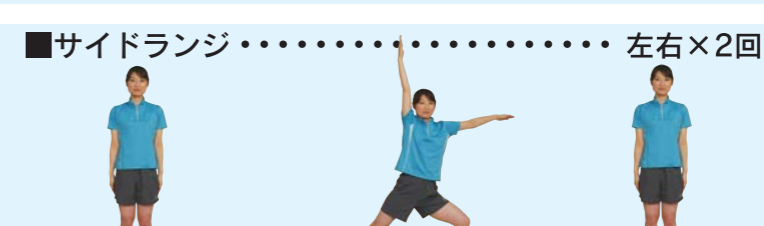
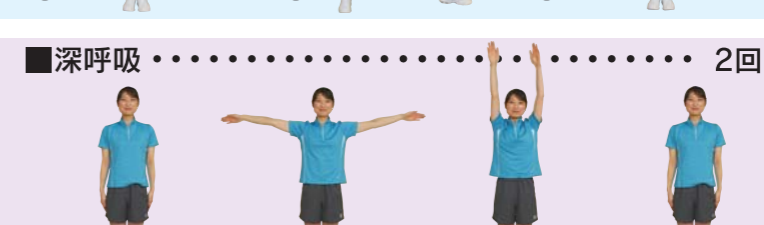
立位

..... いつまでもすこやかに

順番	運動の目的	動き	ポイント
1	腕を上げ下げする 筋肉を強化する。	■腕を下から上にあげる 2回 	腕を下から上に半円を描くように肩の高さまで上げて下げる。
2	運動の準備をする。	■足ぶみ ①~④×4回 	歩くように足ぶみをする。
3	ふくらはぎの筋肉を強化する。	■手拍子・かかと上げ 2回 	手拍子をしながらつまさき立ちをするように、かかとを上げる。
4	太もも前の筋肉を強化する。	■フロントランジ 左右×3回 	前に一步ふみ出しふみ出した方の腕を前に伸ばし、反対の手は顔の方に曲げる。
5	太ももを動かす 筋肉を強化する。	■サイドステップ 左右×4回 	左右にステップをふみ、上体を左右に曲げる。
6	体のバランス能力を養う。	■上体ひねり 左右×3回 	上体を左右に後ろにひねりながら、後ろにさがる。







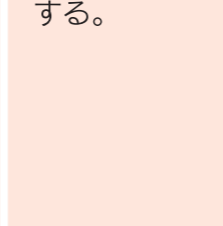







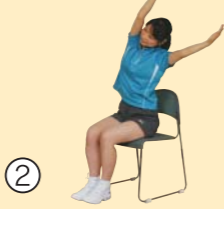



体操のねらいポイント










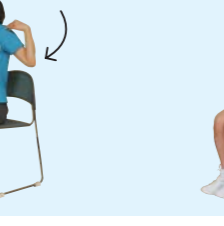







足腰が衰えるのは、自然な老化以上に「使わないことによって、体がなまってしまう」ことが大きな原因です。「いいね金沢健康体操」は、足腰の筋力とバランス能力を高めることをねらいとしています。「ふれあい音頭いいね金沢」にあわせて体操することで、すこやかにすごせる体づくりを行いましょう。継続して行うことで、より効果があります。 ※体力・体調に合わせて行ってください。

順番	運動の目的	動き	ポイント
7	太ももを動かす 筋肉を強化する。	■ひざ・ひじクロスタッチ 前後×3回 	3歩前に歩き膝を上げ、反対の肘につけるようにひねる。3歩後ろにさがり膝を上げ、反対の肘につけるようにひねる。
8	足首周りの筋肉を強化する。	■かかと・つま先タッチ 左右×1回 	かかとを前にタッチ、次につま先を後ろにタッチする。
9	腕を上げ下げする 筋肉を強化する。	■上体そらし 左右×2回 	大きく腕を上にあげ、全身を引き伸ばすようにする。
10	肩まわりの筋肉を強化する。	■肩回し 前後×1回 	肩に手を置き、前へゆっくり円を描くようにまわし、次に、後ろへまわす。
11	脇腹を動かす 筋肉を強化する。	■サイドランジ 左右×2回 	足を横にふみ出し、腕は横で直角とする。
12	全身のリラクゼーションを図る。	■深呼吸 2回 	腕の動きに合わせて呼吸を行う。

座位

座って行うこともできます

順番	運動の目的	動き	ポイント
1	腕を上げ下げする筋肉を強化する。	■腕を下から上にあげる 2回 ①  ②  ③ 	腕を下から上に半円を描くように肩の高さまで上げて下げる。
2	運動の準備をする。	■足ぶみ ①~④×4回 ①  ②  ③  ④ 	歩くように足ぶみをする。
3	ふくらはぎの筋肉を強化する。	■手拍子・かかと上げ 2回 ①  ②  ③ 	手拍子をしながらつまさき立ちをするように、かかとを上げる。
4	太もも前の筋肉を強化する。	■手を前・もも上げ 左右×3回 ①  ②  ③ 	右ももを上げ、右腕を前に出す。左手は顔の方に曲げる。左ももを上げ、左腕を前に出す。右手は顔の方に曲げる。
5	体のバランス能力を養う。	■サイドステップ 左右×4回 ①  ②  ③ 	足ぶみをしながら上体を左右に曲げる。
6	体のバランス能力を養う。	■上体ひねり 左右×3回 ①  ② 	足ぶみをしながら上体を左右後ろにひねる。

順番	運動の目的	動き	ポイント
7	太ももを動かす筋肉を強化する。	■ひざ・ひじクロスタッチ 左右×3回 ①  ② 	3歩足ぶみをし膝を上げ、反対の肘につけるようにひねる。
8	足首周りの筋肉を強化する。	■かかと前・つま先後ろ 左右×1回 ①  ②  ③ 	かかとを前にタッチ、次につま先を後ろにタッチする。
9	腕を上げ下げする筋肉を強化する。	■上体そらし 2回 ①  ②  ③ 	大きく腕を上にあげ、全身を引き伸ばすようにする。
10	肩まわりの筋肉を強化する。	■肩回し 前後×1回 ①  ② 	肩に手を置き、前へゆっくり円を描くようにまわし、次に、後ろへまわす。
11	脇腹を動かす筋肉を強化する。	■横にふみ出し 左右×2回 ①  ②  ③ 	足を横にふみ出し、腕は横で直角とする。
12	全身のリラクゼーションを図る。	■深呼吸 2回 ①  ②  ③  ④ 	腕の動きに合わせて呼吸を行う。

※「いいね金沢健康体操」は、金沢市ホームページ(<http://www4.city.kanazawa.lg.jp/23030/kourei/>)からご覧いただけます。