

運動はすべて  
左から  
はじめましょう。

# さわやか体操 (秦野市民体操)

●製作 元東海大学教授 齋藤 勝、東海大学教授 川向 妙子、秦野市 健康づくり課

運動	運動の目的	動き	ポイント
1 深呼吸と背伸びの運動	背伸びをしながら呼吸を深くすることで身体内部に刺激を与えます。	<p>両腕を斜め横下で大きく開き、閉じる。</p> <p>次に、両腕を前から頭上へ上げ横に開きながら下ろす。</p> <p>(× 2)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●呼吸は止めずにゆったりと大きく。</li> <li>●背伸びは、真上に気持ちよく。</li> </ul>
2 その場足踏み	全身の動きを円滑にするための準備動作です。足腰の筋肉に刺激を与えます。	<p>その場足踏み。</p> <p>手を腰にとり、膝の曲げ伸ばし。</p> <p>(× 2)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●足踏みは、はじめは軽く徐々にももを引き上げ、大きく。</li> <li>●両膝屈伸の時は、重心がかかとの上に来るように、徐々に深く。</li> </ul>
3 肩の回旋運動	肩の関節を柔軟にします。また、血行を良くすることで、肩や背中の中りもほぐします。	<p>軽く肘を曲げて、後ろ回し。</p> <p>ひして円を描くように回す。</p> <p>前回し。</p> <p>(× 4)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●肘を軽く曲げ、肩の力を抜きながら回す。(慣れてきたら、肘で大きな円を描くようにするとよい。)</li> </ul>
4 胸と腕の運動	肩関節の可動性を高めます。胸の運動を効果的にすることで猫背の予防や、矯正にもなります。	<p>両腕を前に上げ肘を後ろに引く。もう一度腕を前に伸ばし横に開き腕を体側に戻す。</p> <p>肘を伸ばしたまま大きく腕を前に回し、後ろに回す。</p> <p>(× 2)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●開く腕(肘も)が出来るだけ、肩の高さに来るようにする。</li> <li>●腕の前後回旋は、腕を伸ばして大きく回す。</li> </ul>
5 体側の運動	背中を中心に関節の可動性を高めます。また、胸郭を伸展させる筋力を強化します。	<p>両手を頭の後ろで組み左横に曲げて体側を伸ばす。腕を戻しながら体側を2回叩く。</p> <p>右側も行う。</p> <p>(× 2)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●体を横に曲げる時は、腰を横に出さずに体側を伸ばすように曲げる。</li> <li>●曲げる時は息を吐く。</li> </ul>
6 膝の回旋とアキレス腱の運動	膝関節の可動性を高めます。また、ふくらはぎや足首の柔軟性も高めます。	<p>手を膝に当てまわす。</p> <p>手を腰におき左脚を引いてかかとを床につける。脚を戻しながら体側を2回叩く。</p> <p>右側も行う。</p> <p>(× 2)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●両手を膝に当てゆっくり大きく回す。</li> <li>●アキレス腱の伸展は、後ろに引いた脚のかかとを床にしっかり着ける。</li> </ul>
7 ステップ運動	脚力を強くするとともに、全身的なリズム感を養います。	<p>前 戻る 後ろ 左 戻る 右 (× 2)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●前→戻る→後ろ→戻る→左→戻る→右→戻る、など、口ずさみながら。</li> <li>●慣れてきたらステップを大きく。</li> </ul>
8 左右の手拍子と両手合わせ	肩・上体・膝の柔軟性を高めます。	<p>左・右の順に顔の横で拍手2回。</p> <p>左・右の順に腰の横で拍手2回。</p> <p>胸の前・頭上・後ろ・体側(1回ずつ拍手)</p> <p>(× 2)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●叩く手は、体から離して動作を大きく。</li> </ul>

# さわやか体操

運動	運動の目的	動き	ポイント
9 捻転運動	背、胸、体側の筋肉を柔軟にし、可動性を高めます。また、筋力も強化し、ウエストを引き締めます。	<p>かかととは上げない</p> <p>両腕を前に上げ左後ろにひねる。</p> <p>元に戻り、右側も。</p> <p>(× 2)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 上体をひねる時、両腕は肩幅にして大きく後ろに振る、顔も腕と一緒に、後ろを見るように。</li> <li>● 体をひねる時、両かかとは床から離さない。</li> </ul>
10 前後屈運動	背、腹の柔軟性を高めます。また、腹筋・背筋を強化することで、腰痛予防にもなります。	<p>両腕を後ろに引きながら上体を反らせ、腕を大きく回しながら前に振り下ろす。</p> <p>ひさをはずませるように...</p> <p>上体は前かがみで、脚を弾ませる。</p> <p>(× 2)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 上体を反らす時は、腕を下から上に大きく回すように。</li> <li>● 振り下ろす腕は、膝の柔らかい弾みと一緒に振る。</li> </ul>
11 回旋運動	全身運動です。肩、背、胸、体側、腰部の柔軟性を高めます。また、足腰の筋力を強化します。バランス感覚も高められます。	<p>手を振り子のように</p> <p>体重を左右に移動</p> <p>重心</p> <p>左側に振り上げた両腕を胸に引きつける。</p> <p>両腕を左から右に振り下ろし右側を行う。</p> <p>反対側もくり返し</p> <p>A-E 2回くり返し</p> <p>左から右に上体を回旋する。</p> <p>逆回し。</p> <p>(× 2)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 横に振った両腕は胸の前で力強く引き寄せる。</li> <li>● 体の回旋の時は、前→横→後ろ→横を通るようにして両腕を伸ばし、大きく円を描くように。</li> </ul>
12 跳躍運動	全身運動です。膝、足首の関節を柔軟にするとともに、筋力を強化します。リズム感やバランス感覚を高めます。	<p>A B 2回くり返し</p> <p>8 9~15 16</p> <p>1 2 3 4 5 6 7</p> <p>左脚に体重をかけ膝を弾ませる、逆も。</p> <p>脚をそろえて両脚跳び。</p> <p>(× 2)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 膝を上下に軽く弾ませながら体重を左右の足にかける。</li> <li>● 両脚跳びの時は、膝を柔らかく弾ませ、腕の力を抜く。</li> </ul>
13 ステップ運動	リラックスして、ゆったりとステップを踏むことで、体を体操開始前の平穏な状態に戻す運動です。	<p>前へ 1, 2</p> <p>戻る 3, 4</p> <p>戻る 7, 8</p> <p>後ろへ 5, 6</p> <p>左へ 9, 10</p> <p>戻る 11, 12</p> <p>戻る 15, 16</p> <p>右へ 13, 14</p> <p>2回くり返し</p> <p>前 戻る 後ろ 左 戻る 右</p> <p>(× 2)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 前→戻る→後ろ→戻る→左→戻る→右→戻る、など、口ずさみながら。</li> <li>● 力を抜いて少しずつステップを小さくしてゆく。</li> </ul>
14 手足の運動	腕の動きにあわせ、ゆったりと呼吸をすることで、体を体操開始前の平穏な状態に戻す運動です。	<p>両腕を横に引き上げながら左膝を引き上げる。</p> <p>元に戻る。</p> <p>右側も行う。</p> <p>元に戻る。</p> <p>腕の外回し。</p> <p>内回し。</p> <p>交差して外から内へ回す</p> <p>反対回してくり返す</p> <p>(× 2)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 腕を横に開きながら膝と一緒に引き上げる。</li> <li>● 呼吸は、腕が上がったら吸い、下がったら吐く。</li> <li>● 腕は、横回し、肘を伸ばして大きく回す。</li> </ul>
15 呼吸運動	さらに呼吸をととのえ、心身を平穏な状態に戻す最後の運動です。	<p>両腕をゆっくり頭上に引き上げ肩の力を抜き、腕を下ろす。</p> <p>(× 2)</p> <p>両腕を開きながら左脚を開き左脚に体重をかける。脚を戻しながら腕を体の前で閉じる。</p> <p>右側も行う。</p> <p>すう</p> <p>ふう</p> <p>すう</p> <p>ふう</p> <p>両腕を前から頭上に上げ、横から下ろして胸の前で閉じる、その腕を斜め横下に開いて、閉じる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 大きく呼吸をしながら、ゆったりと、大きく腕を開いて、回す。</li> </ul>