









運動はすべて左から始めましょう。

さわやか体操 ゆっくりバージョン

●制作 東海大学名誉教授 川向妙子、東海大学教授 大塚 隆、秦野市健康づくり課・高齢介護課

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。	 両腕を斜め下で大きく開き、閉じる。 両腕を上を上げ、横に開きながら下ろす。(×2)	<ul style="list-style-type: none"> ●呼吸は止めず ゆったりと大きく。 ●背伸びは、真上に気持ちよく。
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。	 その場足踏みをしながら脚をたたく(4回)。手を腰にとり、膝の曲げ伸ばし(2回)。(×2)	<ul style="list-style-type: none"> ●足踏みは軽くももを引き上げ、両手で脚や腰をたたく。 ●両膝屈伸の時は、重心がかかとの上に来るように。
3 肩の回旋運動	肩の関節を柔軟にします。また、血行をよくすることで、肩や背中このりをほくします。	 軽く肘を曲げて、ゆっくり大きく後ろ回し。ゆっくり大きく前回し。(×2)	<ul style="list-style-type: none"> ●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。)
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。	 両腕を前に上げ、横に開き、前に戻し、下に下ろす。 ゆっくり大きく前回し。(×2)	<ul style="list-style-type: none"> ●開く腕が出来るだけ、肩の高さに来るようにする。 ●腕の前後回旋は、腕を伸ばして大きく回す。
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。	 両腕を頭の後ろで組み、左横に曲げて体側をのぼす(3呼吸間)。 右側も行う。(×2)	<ul style="list-style-type: none"> ●体を横に曲げる時は、腰を横に出さない。上の肘を引き上げるような意識で行う。 ●曲げる時は息を吐く。
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。	 手を膝に当て、ゆっくり回す。左足を引いてかかとを床につける。 右側も行う。	<ul style="list-style-type: none"> ●両手を膝に当て ゆっくり大きく回す。 ●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。
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。	 (左足から)前→戻る→後ろ→戻る→左へ→揃える→右へ→揃える (右足からも)	<ul style="list-style-type: none"> ●前→戻る→後ろ→戻る→左→揃える→右→揃えるなど、口ずさみながら。 ●慣れてきたらステップを大きく。
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。	 顔の横、膝の横で拍手1回。 胸の前・頭上・後ろ・体側(1回ずつ拍手)。(×2)	<ul style="list-style-type: none"> ●叩く手は、体から離して動作を大きく。