

3 北区健康体操「Happy☆ キタエちゃん体操(中級編)」

※北区オリジナルの音楽に合わせて行いましょう!(音楽については、もくじをご参照ください。)

のび
① 早起したら
朝日を浴びて



目的・効果 ①,②
・運動を始める前に全身を伸ばす

のび(手を組む)
② 両手をあげて



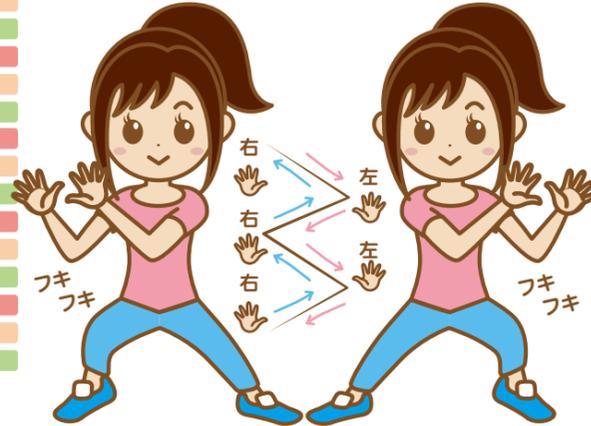
ポイント ①,②
・息を止めない
・肘をしっかり伸ばし、手は耳の横へ

踵上げ7回
③ 踵をあげて背伸びをしましょ
アップ&ダウンアップ&ダウン
体のばしてリフレ〜シュ♪



目的・効果
・ふくらはぎの筋肉の運動
・立位でのバランス運動
ポイント
・元気よくリズムカルに
・前かがみにならない

窓拭き運動
④ さあ 窓を拭こう
左右に重心動かして



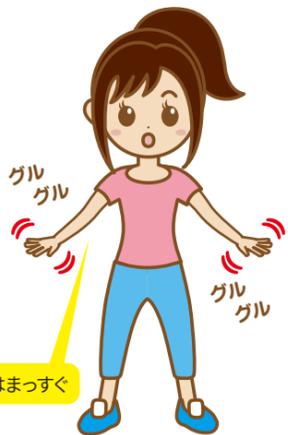
目的・効果
・左右の重心移動をしながら立位でのバランス運動
・膝と腰の筋肉の運動
ポイント
・肘を曲げて、本当に窓を拭くように左右に重心移動しながらできるだけ大きく動かす(左右に動く時は、腰や身体を捻らない)
・目線は正面、もしくは手の動きに合わせる

顔洗い運動(上げ下げ3回)
⑤ 肘を合わせて
顔を洗おうよ
アップ&ダウン
アップ&ダウン



目的・効果
・肩甲骨まわりと肩関節の動きを促す
ポイント
・背筋を伸ばす
・両肘をできるだけ近づけるように

外回し2回内回し2回
⑥ 朝ごはんの前に
テーブル拭いて
準備して



目的・効果
・肩甲骨と肩関節の動きを促す
ポイント
・背筋を伸ばす
・身体の横で肘を伸ばして回す
・手の平は地面と平行に

いただきますポーズ
⑦ いただきます〜す
と思ったけど



目的・効果
・肩甲骨を広げ、動かす
ポイント
・脇を広げて肘を高くにしてゆっくり
手を合わせる(両手を強く押す)
・腕は地面となるべく平行に

胸そらし
⑧ 「あれ、イスがない」
(驚く)



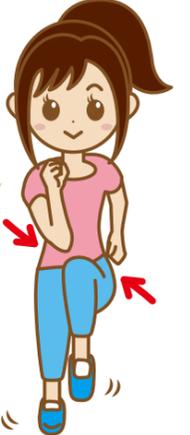
目的・効果
・背筋を伸ばす
・胸を広げる
ポイント
・息を止めない
・背中を丸めない

スクワット4回
⑨ 仕方ない スクワットで
ロコモ予防♪
いーち、にー、さーん、レー
キープしよう♪



目的・効果
・足腰の筋肉の運動
・立位でのバランス運動
ポイント
・足は肩幅に広げる
・ゆっくりと行い、膝がつま先より出ないように
・両腕は肩の高さのままキープ

もも上げ4回
⑩ 今日はおでかけ
船岡山へ
両手を振って
足あげて



目的・効果
・太ももやおしり、腰まわりの筋肉の運動
ポイント
・背筋を伸ばす
・太ももをできるだけ高く上げる
(おへその高さを目指す)
・反対の肘と膝はできる限り近づける(肘を引くことを意識する)

中級編は
次ページに
続きます