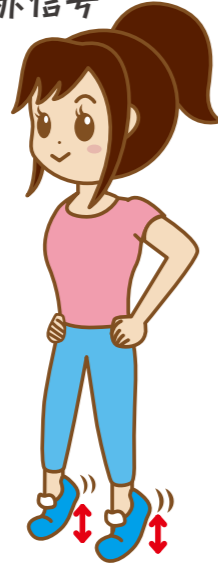


# 3 北区健康体操「Happy☆ キタエちゃん体操(中級編)」

※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。)

つま先立ち3回  
⑪ 信号待ちでは つま先立ちをキープしようよ 赤信号



ふらつく場合は、足幅を広げましょう

目的・効果

- ・立位でのバランス運動

ポイント

- ・踵はゆっくり上げ下げ
- ・前かがみにならない

胸そらし2回(手を組む)  
⑫ 歩いた後は 後ろで両手を組みましょう 胸を広げて上下に動かし クールダウンだ!



目的・効果

- ・胸と肩甲骨まわりのストレッチ

ポイント

- ・胸を少し張り、顔を少し斜め上に向ける
- ・両肘を伸ばして少し体から離すように ゆっくりと手を上げる

背中伸ばし  
⑬ 手を組んで 背も伸ばそう



手の平は返さない!

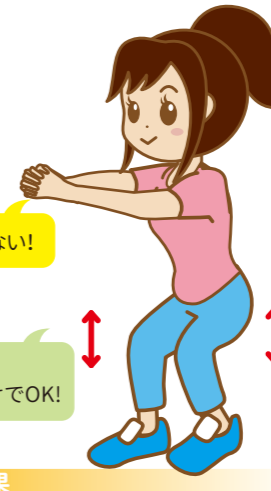
目的・効果

- ・肩甲骨と背中まわりのストレッチ

ポイント

- ・しっかりと足の裏を地面につける
- ・両肘を伸ばして行う(左右の肩甲骨を離す様なつもりで、できるだけ組んだ手は前の方へ)

屈伸2回  
⑭ 上下に 運動



手の平は返さない!

不安定な場合は、膝は軽く曲げるだけでOK!

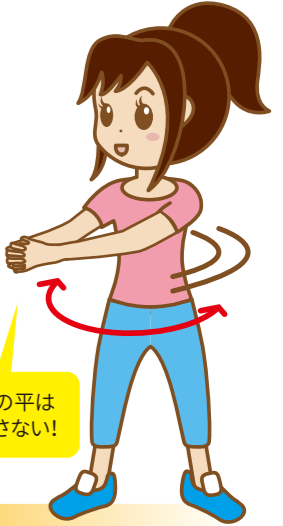
目的・効果

- ・膝や太もも、おしりの筋肉の運動

ポイント

- ・膝は深く曲げすぎず、軽く曲げる
- ・前かがみにならない

上体ひねり(左右2回)  
⑮ 右に左に 気持ちよく



手の平は返さない!

目的・効果

- ・身体を柔軟に回す動きを促す

ポイント

- ・足は肩幅に広げる
- ・ゆっくりと大きく動かす
- ・顔や目線も組んだ手の方向に

パンチ10回  
⑯ 坂道だからしんどいけれど 負けない気持ち パンチしよう 「あ!大文字山が見えてきた」 ワンツー ワンツー



手の平が外に向くように

目的・効果

- ・腕(二の腕)の運動
- ・体幹のバランス運動

ポイント

- ・足は踏ん張り肩幅に広げる
- ・胸の前からしっかりと正面にグーをした手を伸ばす
- ・元気よくリズムカルに

山の上に登ったぞ!ポーズ  
⑰ やっとついたよ 船岡山へ



呼吸を整える

目的・効果

- ・ポーズをとって、大きく息を吐く

ポイント

- ・一息つく

アキレス腱伸ばし(右足↓左足)  
⑱ 疲れた足はアキレス腱のばしましょう ストレッチしたら クールダウンだ いちにさんし ににさんし



ふらつく場合は、足の前後の幅を少なめにとる

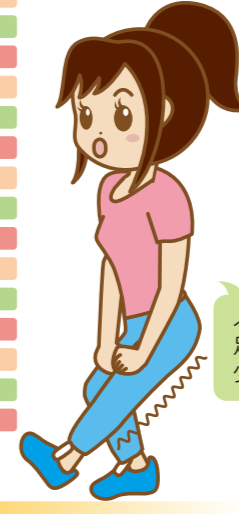
目的・効果

- ・アキレス腱、太ももとふくらはぎのストレッチ

ポイント

- ・足は勢いをつけずに一歩前に出す
- ・踵を浮かさない
- ・前かがみにならない

足裏のばし(右足↓左足)  
⑲ 裏も伸ばし 足をかえて 左右交互に~



ふらつく場合は、足の前後の幅を少なめにとる

目的・効果

- ・膝と太ももの裏のストレッチ

ポイント

- ・勢いをつけず、足を一歩前に出して、太ももを両手で軽く押す
- ・前かがみにならない
- ・息を止めない

深呼吸2回  
⑳ 北区の山に また来たくなる



胸を張り、手を大きく ゆっくり動かす

目的・効果

- ・呼吸を整える

ポイント

- ・胸を張る
- ・大きく息を吐き、深呼吸