

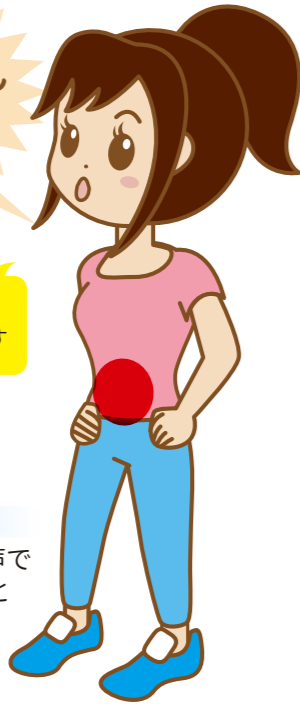
4 北区健康体操「Happy☆キタエちゃん体操(上級編)」

※赤のマークの部分の筋肉に効果があります。

① タイトルコール

Happy☆
キタエちゃん
体操

息をとめない!
しっかりと息を吐き出す

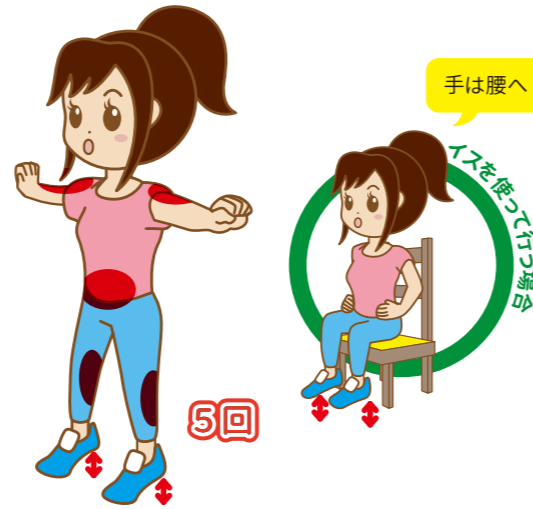


ポイント

- ・お腹をへこませたまま、大きな声で「Happy☆キタエちゃん体操」とタイトルコールをする

● = 効果部位

② 踵上げ5回



目的・効果

- ・体幹の安定、立位でのバランス運動
- ・太ももとふくらはぎの筋力アップ

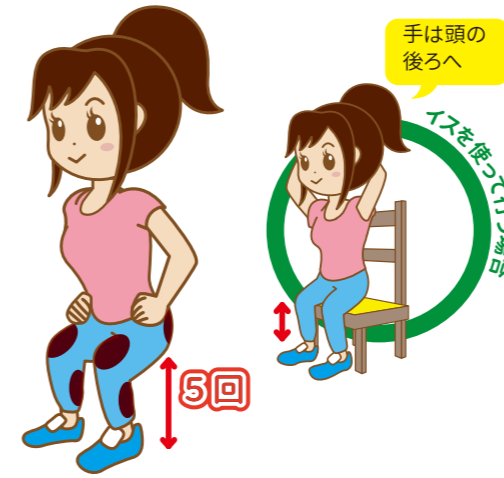
ポイント

- ・腕を左右に伸ばした状態でゆっくり踵の上げ下げをする
- ・両手を広げて、身体のバランスをとる

★もっとキタエたい!!

- ・両足を広げずに行う
- ・タオルを持って、足の動きに合わせて両手も頭の上上げる
- ・踵をできるだけ高くあげる

③ スクワット5回



目的・効果

- ・膝の屈伸運動
- ・おしりまわりの筋力アップ

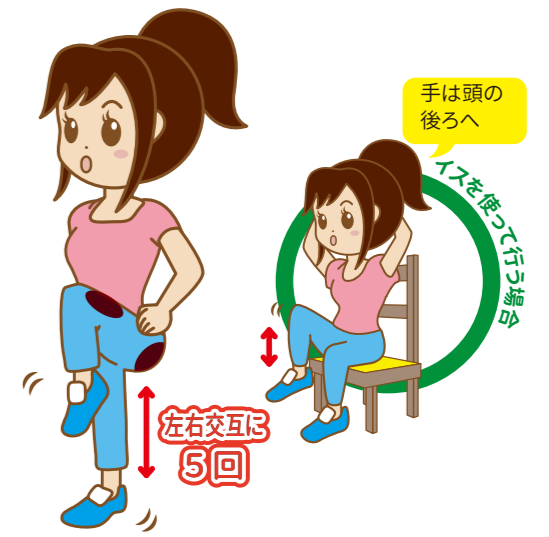
ポイント

- ・足は肩幅に広げる
- ・膝を前に出さずに前傾し、おしりを後ろに突き出すように
- ・椅子に座るような姿勢を意識する

★もっとキタエたい!!

- ・両手を頭の後ろで組んで行う
- ・椅子がある場合は、ぎりぎり椅子につかないように

④ もも上げ 左右5回ずつ



目的・効果

- ・太ももの筋力アップ
- ・片足で立つバランス運動

ポイント

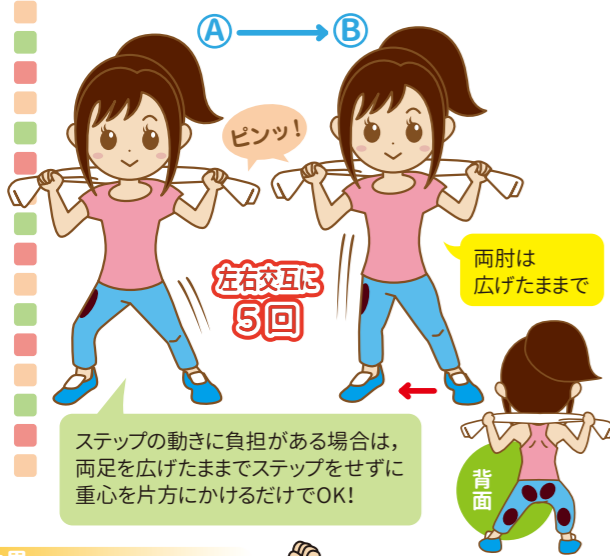
- ・ゆっくり高く太ももを上げる
- ・上体は起こしたままで

★もっとキタエたい!!

- ・両手を頭の後ろで組んで行う

⑤ 左右ステップ 左右5回ずつ

<右ステップの場合> ※左ステップの場合は、左足で同様に行う



目的・効果

- ・膝の屈伸運動
- ・横移動のバランス運動
- ・膝や腰、おしりまわりの筋力アップ

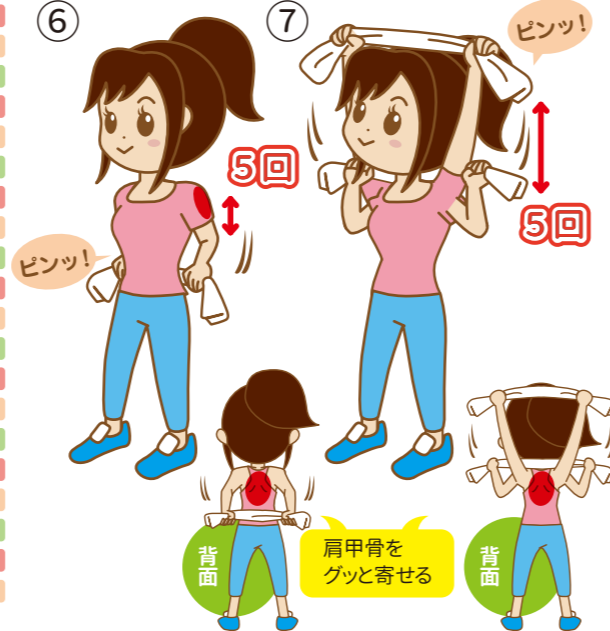
ポイント

- ① 腰を落として、右足を一步、右に踏み込む
- ② 腰を落としたまま、左足をすり足で引き寄せる

★もっとキタエたい!!

- より深く膝を曲げゆっくりと行う(足の幅を大きくするのはない!)

⑥・⑦ 腕の上げ下げ(背部)各5回



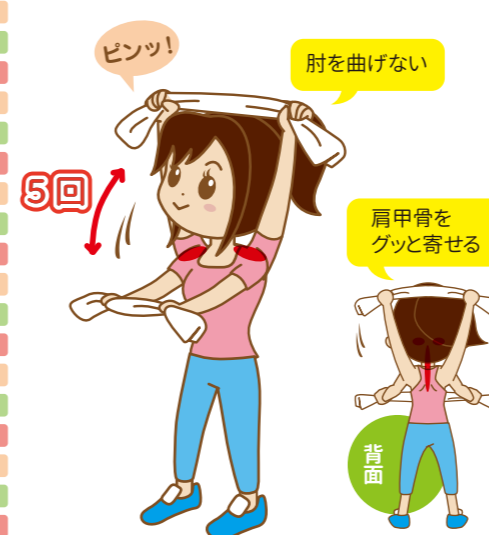
目的・効果(⑥~⑧)

- ・腕と肩甲骨まわりの筋力アップ
- ・肩甲骨と肩関節の動きを促す

ポイント

- ⑥ タオルを背部で短めに持ち、おしりから背中をなぞるように上下する
- ⑦ タオルを持ち替え、肩から頭の上に上下する

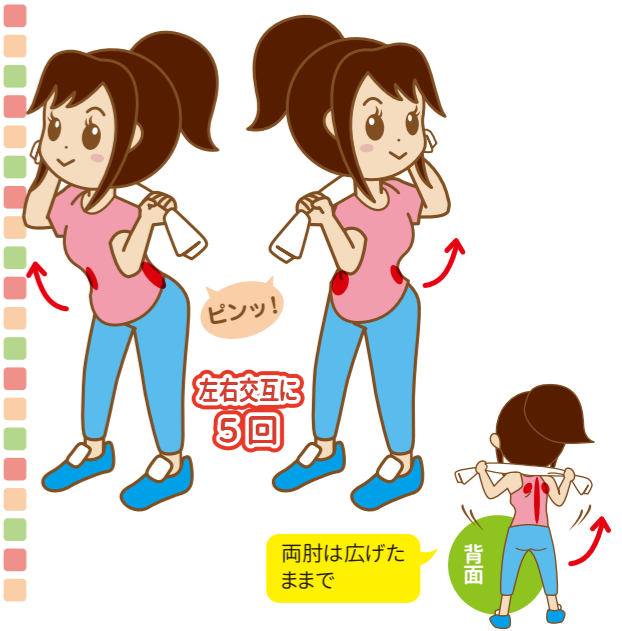
⑧ 腕の上げ下げ(胸部)5回



ポイント

- ⑧ タオルを胸の前で張り、その状態のまま頭の上まで上下にゆっくり上げ下げする

⑨ 上体ひねり 左右5回ずつ



目的・効果

- ・背中と肩甲骨まわりの筋力アップ
- ・体幹のひねり動作

ポイント

- ・腹に力を入れ、背筋をまっすぐにし、上半身を前傾にしたまま、ゆっくり左右にひねる

⑤～⑨をイスを使って行う場合 イスに座った状態で 同じ動きをしてみましょう!