

# なのはな体操

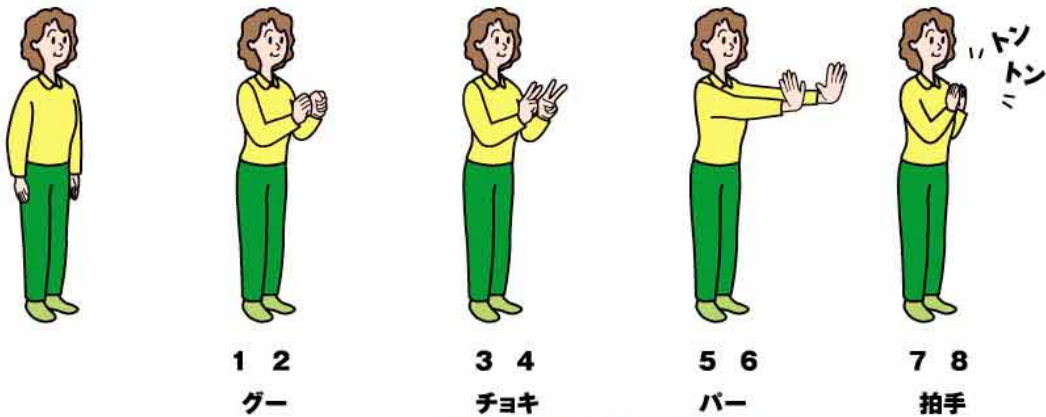
## 高齢者・立った動き

〒260-8667

千葉市中央区市場町1-1

千葉県健康福祉部健康増進課

### グー・チョキ・パーをしながら腕を伸ばす運動 24拍



1 2  
グー

3 4  
チョキ

5 6  
パー

7 8  
拍手

●全体をくりかえし、2回行います。

### 1. 足ぶみとつま先を上げる運動 32拍



12345678

⑤1 2  
⑥5 6

3 4  
7 8  
足を戻す。

左足から足踏み8回 手を腰に置き左足かかとを前につき、つま先を上げる。※右も同様に

●全体をくりかえし、2回行います。

### 1. 足ぶみと腕、足をひらく運動 32拍



12345678

左足から足踏み8回

⑤1 2  
⑥5 6

左足を大きく横へ出すと同時に肘を曲げて後方に引く。※右も同様に

●全体をくりかえし、2回行います。

3 4  
7 8  
戻して拍手2回

### 2. 体を叩く運動 32拍



上側 1234  
下側 5678

左手で右肩から腕をグルリとリズムカルに叩く。※右も同様に

12345678

胸から下へ向かって叩く。

12345678

横から上がり腰まで叩く。

### 3. 船をこぐ運動 16拍



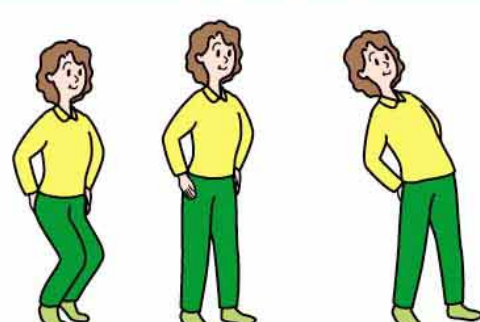
1 2  
5 6

3 4

7 8

左足を斜め前に出し、船をこぐしぐさを2回 ※右も同様に

### 4. 立ち上がりりと腰を前に押す運動 32拍



1 2 3 4

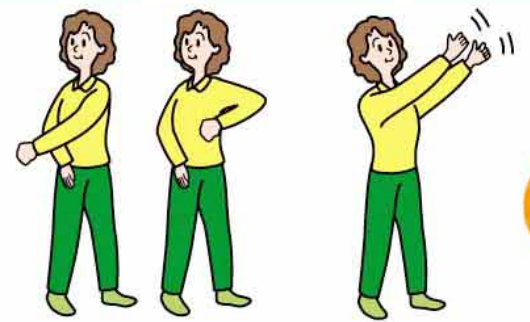
5 6 7 8

12345678

手を腰に置き、ゆっくりとひざをまげのぼす。2回行います。

手で腰全体を支え腰を前に押す。2回行います。

### 5. 突きと手首を振る運動 48拍



⑤1 2 3 4  
⑥5 6 7 8

ひざでリズムを取りながら、左手を軽く握り、右斜め下へ向かって2回突く。※右手も同様に

●右横、右斜め上も同様に行います。

12345678

体の前で手首を振りながら下ろす。

### 6. 首をまげる運動 32拍



1234

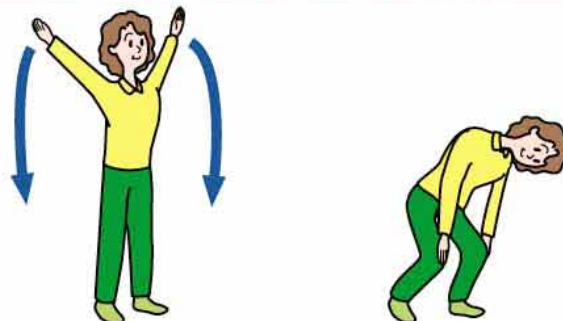
5678

12345678

両手を頭の後ろで組み、あごを引き、首の後ろを伸ばす。2回行います。

手を腰に置き左耳を左肩に付けるように傾ける。※右も同様に2回行います。

### 7. 胸を開き、背をまるくする運動 32拍



12345678

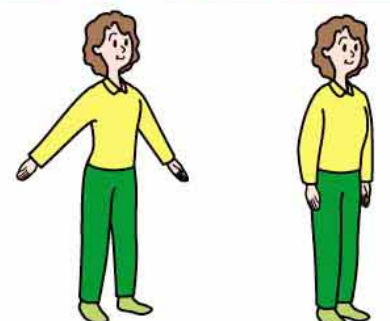
両手を下から大きい円を描くように上げ、胸を開き横から下ろす。

12345678

両手をひざの上におき、あごを引いて背をまるくする。

●全体をくりかえし、2回行います。

### ゆっくり息を吐く運動 8拍



12345678

両手を斜め下に開き深く息を吐き、吸う。