

**① 体操の準備**

はじめのストレッチ

足の裏をしっかりとつける。姿勢を整える。

**チエック1**  
 手足が動きやすくなるヨ!  
 (坐骨支持)

**ポイント**  
 息を止めないよように

もう一度上半身を伸ばしましょう

効果 腰痛予防

⑤ あし拍子

⑥ うでの曲げ伸ばし

⑦ うでの返し(横)

⑧ うでの返し(上)

つま先をあげてリズムをとる

**ポイント**  
 しつかりとつま先を上げる

**チエック2**  
 あげている側の手のひらが自分で見えるように  
 肩痛がおこりにくいヨ!  
 (肩甲上腕リズム)

左右交互に片手をかえす

手をかえしなから徐々に上にあげていく

効果 つまずき防止

効果 肩こり解消

脳の体操

⑨ パー・グー

あしの体操

⑩ あし拍子

⑪ もも上げ

⑫ あし開き

※ 下肢協調バージョンもあります

途中でパーとグーを逆にする

効果 膝痛予防

効果 歩行動作

効果 太ももをあげる

効果 風呂のまたぎ動作 車の乗り降り

効果 ハイポーズ (おしまい)

バランスの体操

⑬ 膝の曲げ伸ばし

⑭ 腰ふりバランス

⑮ 手足の体操

⑯ ストレッチ

⑰ 決めポーズ

交互に足を出す

効果 膝痛予防

効果 踊らにやんせんせん

効果 左右交互に腰を上げる(骨盤を意識して)

効果 手と足を同時に前に出す(阿波踊りをイメージして)

効果 からだを伸ばしましょう

効果 決めポーズ

下肢協調バージョンでは...くあしの体操

協調性とは・・・  
 体を上手にコントロールしたり滑らかな動きに必要な能力。

提示された数字パネルに足を出してみよう。慣れてきたら足元を見ずにチャレンジ!!!

レベル1 “3” “4”のパネルを使って交互に足を出してみよう。  
 レベル2 まず左足を“3~1”のパネルに出してみよう。続いて右足を“4~6”のパネルに出してみよう。  
 レベル3 “1~6”の数字パネルに足を出してみよう。

※ DVDではレベル3を行っています。

効果 坐骨 前傾 後傾 良い姿勢

効果 坐骨

効果 チエック2 肩のうごき~肩甲上腕リズム~

正しい肩甲骨の動きを知ることでも痛みを予防できます。

効果 正しい肩甲骨の動きを知ることでも痛みを予防できます。

効果 肩より上に腕を上げる時に腕の骨と肩甲骨がねじれます。(肩関節回旋) 常に手のひらが自分から見えるようにすることで正しい肩の動きにつながります。