

ながちか(長親)体操

- ★ 足は肩幅に開き、背スジを伸ばして行いましょう
- ★ ゆっくりと大きく呼吸をしながら行いましょう

ながちかストレッチ

- ◎ ストレッチ、筋トレを主に行います
- ◎ ゆっくりと大きな動作をしましょう



1 深呼吸 (2セット)
背スジを伸ばして、胸を張り、大きく深呼吸をしましょう
鼻から吸って、口から吐きましょう
息を吸うときには腕を広げ、手のひらを上に向け、吐くときには、手の甲を内側であわせるようにしましょう

2 肩の上げ下げ (4セット)
両肩を上げ下げしましょう

3 つま先立ち (4セット)
しっかりとつま先を上げて、つま先立ちを繰り返しましょう
壁につかまって行ってもよいです

4 膝の曲げ伸ばし (8セット)
腰に両手を当てて、両膝の曲げ伸ばしをしましょう
ガニマタにならないように、膝は前に出すようにしましょう
はじめの4セットは足だけで行い、のこりは腕を前(2セット)→上(2セット)とつけて行います
*つま先は、外に向けずに前に向けます
*膝に痛みが出ない程度にとどめてください

5 しゃがみ込んで大きく伸びる運動 (2セット)
○しゃがみ込むときなるべく膝を曲げ、小さくしゃがみ込みましょう
顔は下を向きます
○大きく伸びるとき両腕を外斜めに大きく振り上げて、胸を張りましょう
かかとも上げてつま先立ちになり、顔は上を向きます

6 足を前に出して、後ろに引く運動 (右足2回、左足2回として1セット)
①片足を前に出すと同時に、壁を押すようなイメージで腕を伸ばしましょう
②体を後ろに引くと同時に、腕も後ろに引きましょう
後ろの足の膝を軽く曲げます

7 足を前に出して、腕を下からすくい上げる運動 (右左1回ずつ)
①片足を前に出し、腕を後ろから前に上げましょう
手のひらは上を向くようにします
②体と腕を後ろに引き、足を戻しましょう

8 太ももたたき (1セット)
太ももを上から下へ叩きましょう

9 体をねじる運動 (右左1セットとして2セット)
両足を開いて体をねじりましょう
腕を右に振り、戻します
右左行います

10 片足を上げて体をねじる運動 (右左1セットとして2セット)
右片足を上げて、左手で右足のももの外側にタッチしましょう
左も行います

11 上半身を伸ばす運動 (2セット)
①手首、ひじを内側にひねりながら縮ませ、体を小さくします
②手のひらを開いて外に向けながら手を上に上げましょう

12 体を左右に傾ける運動 (左右1セットとして2セット)
両腕を上げて、体を左右に大きく傾けましょう
傾けた方の足に体重をかけるようにします
いすの場合、左右重心移動時は足を開きます

13 全身文字書き運動「お」「逆お」(1回ずつ)
全身を使って手のひらでなるべく大きな文字「お」「逆お」を書きましょう

※最後に**1**と同じ深呼吸を行います