

# ながちか(長親)体操

★足は肩幅に開き、背筋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、筋トレを行います  
◎ゆっくりと大きな動作をしましょう



【いすに座って行う場合】  
右左のひざの曲げ伸ばしを交互に行いましょう



**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よう  
ガニマタにならないように、膝は前に出しますようにしましよう  
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て  
\*膝に痛みが出ない程度にとどめてください

【いすに座って行う場合】  
①片足を伸ばし、つま先を上げましょう  
②足と腕を戻し、体をそらせましょう



**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

【いすに座って行う場合】  
腕を下から上に上げ、大きく伸びましょう  
伸びるときに一緒にかかとも上げましょう



**3 つま先立ち (4セット)**

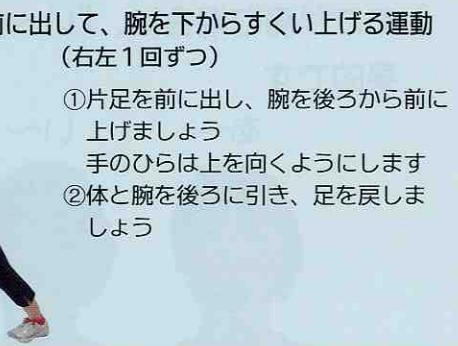
しっかりとつま先を上げて、つま先立ちを繰り返しましょう  
壁につかまって行つてもよいです

**2 肩の上げ下げ (4セット)**  
両肩を上げ下げしましょう

**1 深呼吸 (2セット)**

背筋を伸ばして、胸を張り、  
大きく深呼吸をしましよう  
鼻から吸って、口から吐きましよう  
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

【いすに座って行う場合】  
①体と腕を前に倒しましょう  
②腕を下から上にすくい上げると同時にかかともあげましょう



**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かって手を上に上げましょう

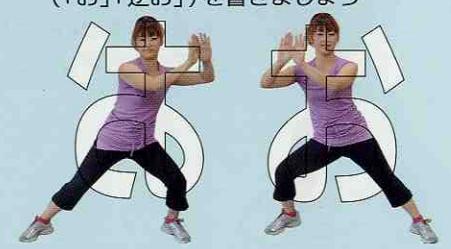
【いすに座って行う場合】



**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、左手で右足のもの外側にタッチしましょう  
左も行います

**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



**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

