ストレッチ

ご自身の運動のテキスト替わりにするもよし。セリフを読む人と、動きの見本を見せる人、2人で役割分担すれば、ちょっとした運動教室に早変わり。

1 背伸び

基本のセリフ（説明の仕方）

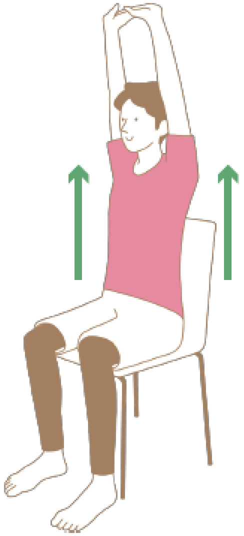
まずは背伸びの運動です。

手を組み、上に伸びます。
肩が痛い人は無理をしないようにしてください。

では、ゆっくり10数えましょう。
さんはい。

1･2･3･4･5･6･7･8･9･10

もとの位置に戻します。



2 胸伸ばし

基本のセリフ（説明の仕方）

次は胸を伸ばす運動です。

手を後ろで組み、胸をはります。

では、ゆっくり10数えましょう。
さんはい。

1･2･3･4･5･6･7･8･9･10

もとの位置に戻します。

3 肩まわし

基本のセリフ（説明の仕方）

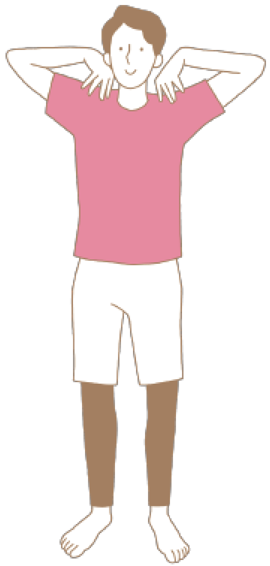
次は肩をまわす運動です。

両手を肩に置き、ひじで円を描くように
内まわし、外まわしを5回ずつします。
では、お好きなほうから、ゆっくり5回まわしましょう。
さんはい。

1･2･3･4･5

今度は反対側にまわします。
ゆっくり5回まわしましょう。さんはい。

1･2･3･4･5



あわせてやってみよう

肩甲骨の体操

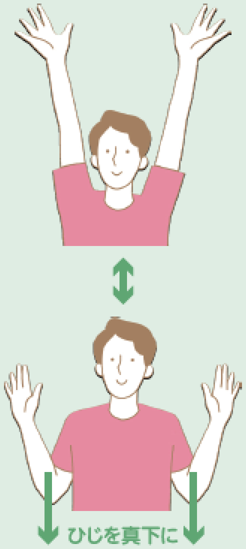
基本のセリフ（説明の仕方）

両手をまっすぐ上にのばします。
手のひらは前に向けましょう。

そのまま胸をはりながら両ひじを下に引き、ゆっくり
もとの位置に戻します。

この動きを10回おこないます。
ひじを下げたときに肩甲骨を寄せるよう
意識しながらおこないましょう。さんはい。

1･2･3･4･5･6･7･8･9･10



ストレッチ

1～6のストレッチを通して行うもよし。どれかを選んで行うもよし。

4 腰ひねり

基本のセリフ（説明の仕方）

次は腰をひねる運動です。

うしろの人とおしゃべりするように
右側に上半身をひねります。

では、ゆっくり10数えましょう。さんはい。

1・2・3・4・5・6・7・8・9・10

もとの位置に戻します。
今度は左側に上半身をひねります。
ゆっくり10数えましょう。さんはい。

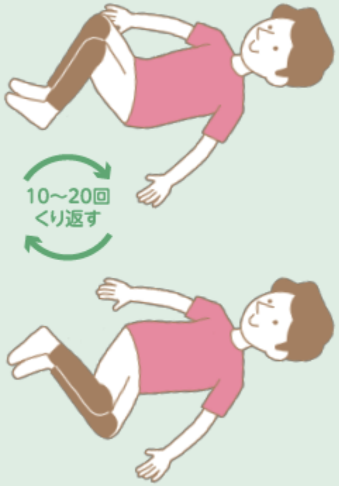
寝ておこなう場合

基本のセリフ（説明の仕方）

あおむけで寝た状態で
両ひざを立てます。

両ひざをくっつけたまま、
左右交互にゆっくりと倒す動作を
くり返します。

目安は10～20往復。
動作も呼吸もゆっくりおこないましょう。



5 あしの裏伸ばし

基本のセリフ（説明の仕方）

次はあしの裏を伸ばす運動です。
椅子に浅く座ってください。

右足を前に出し、つま先を天井に向けます。両手を
ひざに向かって滑らせながら、体をゆっくり前に倒します。

ひざは伸びていますか？
では、ゆっくり10数えましょう。さんはい。

1・2・3・4・5・6・7・8・9・10

もとの位置に戻します。今度は反対側を伸ばしましょう。
左足を前に出し、体を前に倒します。
ゆっくり10数えましょう。さんはい。

6 股関節ひらき

基本のセリフ（説明の仕方）

次は股関節をひらく運動です。
椅子に浅く座ります。

両足を開き、
両手を両ひざの内側にあてます。
手でひざを外側に押し出し、
上体を前に倒して静止します。

では、上体を前に倒してください。
ゆっくり10数えましょう。さんはい。

1・2・3・4・5・6・7・8・9・10

筋力運動

ご自身の運動のテキスト替わりにするもよし。セリフを読む人と、動きの見本を見せる人、2人で役割分担すれば、ちょっとした運動教室に早変わり。

1 つま先上げ

基本のセリフ(説明の仕方)

まずは、「つま先上げ」の運動です。

かかとを床につけたまま、
「1・2・3・4」でつま先をすねにひきつけ、
「5・6・7・8」で元の位置に戻します。

これを○回※くり返します。
すねの筋肉を意識しておこないましょう。
さんはい。

1・2・3・4・5・6・7・8
2・2・3・4・5・6・7・8・・・

※○には、10〜20回程度または「ややきつい」と感じる回数を入れます。

2 かかと上げ

基本のセリフ(説明の仕方)

次は、「かかと上げ」の運動です。座ってしても立ってしてもどちらでもかまいません。

つま先を床につけたまま、
「1・2・3・4」でかかとをできるだけ上にあげ、
「5・6・7・8」で元の位置に戻します。

これを○回※くり返します。
ふくらはぎの筋肉を意識しておこないましょう。
さんはい。

1・2・3・4・5・6・7・8
2・2・3・4・5・6・7・8・・・

※○には、10〜20回程度または「ややきつい」と感じる回数を入れます。

3 もも上げ

背骨と太ももの骨をつなぐ筋肉が動きます。
触ることはできませんが、とても重要な筋肉です。

基本のセリフ(説明の仕方)

次は、「もも上げ」の運動です。椅子に浅く座って、
両手は椅子のふちを握ってください。

上体はまっすぐのまま、
「1・2・3・4」で太ももを胸に引きつけ、
「5・6・7・8」で元の位置に戻します。

これを○回※くり返します。
太ももの付け根を意識しておこないましょう。
さんはい。

1・2・3・4・5・6・7・8
2・2・3・4・5・6・7・8・・・

反対側も同様に

※○には、10〜20回程度または「ややきつい」と感じる回数を入れます。

4 ひざ伸ばし

基本のセリフ(説明の仕方)

次は、「ひざ伸ばし」の運動です。椅子に浅く座って、
両手は椅子のふちを握ってください。

上体はまっすぐのまま、「1・2・3・4」で
片方のひざを伸ばして太ももに力を入れ、
「5・6・7・8」で元の位置に戻します。

これを○回※くり返します。
太ももの前面の筋肉を意識して
おこないましょう。さんはい。

1・2・3・4・5・6・7・8
2・2・3・4・5・6・7・8・・・

反対側も同様に

※○には、10〜20回程度または「ややきつい」と感じる回数を入れます。

筋力運動

[1]～[7]の筋力運動を通して行うもよし。どれかを選んで行うもよし。

5 あしの横上げ

基本のセリフ（説明の仕方）

次は、「あしの横上げ」の運動です。
椅子の背もたれをもち、両足を肩幅に広げて
立ちます。

「1・2・3・4」でつま先を正面に向けたまま
あしを横に上げ、「5・6・7・8」でゆっくり下ろします。

これを〇回※くり返します。
おしりや太ももの外側の筋肉を意識して
おこないましょう。さんはい。

1・2・3・4・5・6・7・8
2・2・3・4・5・6・7・8・・・

反対側も同様に

※〇には、10～20回程度または「ややきつい」と感じる回数を入れます。

6 あしの後ろ上げ

基本のセリフ（説明の仕方）

次は、「あしの後ろ上げ」の運動です。
椅子の背もたれをもち、両足を肩幅に広げて
立ちます。

「1・2・3・4」でつま先を正面に向けたまま
あしを真後ろに上げ、「5・6・7・8」でゆっくり
下ろします。

これを〇回※くり返します。
おしりや太ももの裏側の筋肉を意識して
おこないましょう。さんはい。

1・2・3・4・5・6・7・8
2・2・3・4・5・6・7・8・・・

反対側も同様に

※〇には、10～20回程度または「ややきつい」と感じる回数を入れます。

7 スクワット

「キング・オブ・エクササイズ（運動の王様）」といわれるスクワット。
下肢筋力アップにとても効果的な運動ですが、
ひざが痛い人は無理をせず、代わりに[4]の運動をおこないましょう。

基本のセリフ（説明の仕方）

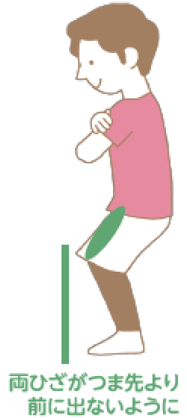
次は、「スクワット」です。手を胸の前で組むか
椅子の背もたれを持ち、足を肩幅に開きます。
つま先とひざを同じ方向に向けます。

「1・2・3・4」でおしりを後ろに引きながら
腰をおろし、「5・6・7・8」で元の姿勢に戻します。

これを〇回※くり返します。
腰をおろす時に、両ひざがつま先より前に
出ないように気を付けましょう。
さんはい。

1・2・3・4・5・6・7・8
2・2・3・4・5・6・7・8・・・

※〇には、10～20回程度または「ややきつい」と感じる回数を入れます。



安全に、正しい姿勢でできる 椅子スクワット

基本のセリフ（説明の仕方）

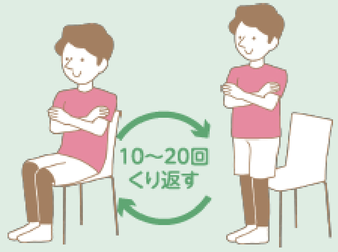
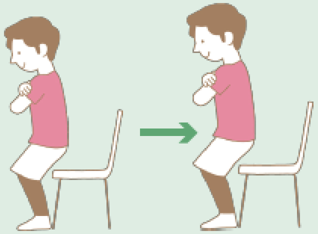
椅子を使うことで、安全で正しい姿勢で
スクワット運動をおこなうことができます。

椅子に浅く座って、
両腕を胸の前で組んでください。
「1・2・3・4」で椅子から立ち上がり、
「5・6・7・8」で椅子に腰を下ろします。

これを〇回※くり返します。
太ももの前面の筋肉を意識して
おこないましょう。さんはい。

1・2・3・4・5・6・7・8
2・2・3・4・5・6・7・8・・・

※〇には、10～20回程度または「ややきつい」と感じる回数を入れます。



なれてきたら、おしりを椅子の座面に
つけずに、ゆっくり立ち上がってみましょう。