



向日市 がんばり体操

土日を含む毎日、あさ6時~6時15分に
ラジオ「FMおとくに (FM86.2)」で放送中!

NHK ラジオ体操 (NHK-FM ラジオ第1 (666) 6時30分~6時40分) と合わせてやれば、筋力アップ効果抜群です。

座位 (座ったまま行う体操)

① 深呼吸をします。

息を吸いながら、両腕をゆっくり上げます。

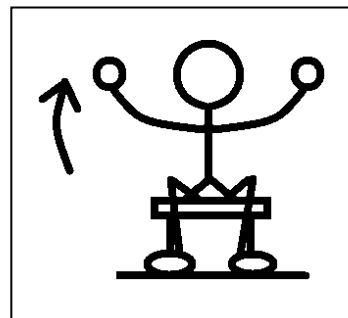
1、2、3、4

息を吐きながら、両腕をゆっくりおろします。

5、6、7、8

×2回

♪間奏♪



② 両手を胸の前で組み、前に突き出します。

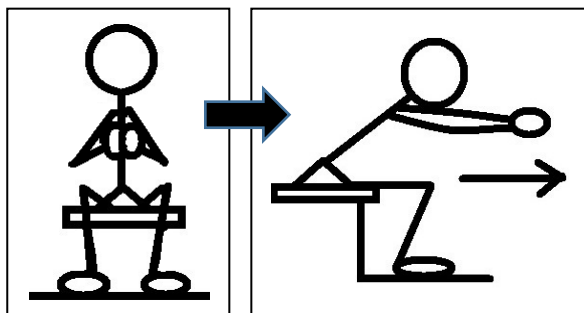
背中まっすぐのまま、息を吐きながら、両手を
ゆっくり前に突き出します。

1、2、3、4

ゆっくり戻ります。 5、6、7、8

×4回

♪間奏♪



③ 上半身を左右にひねります。

両手を胸の前で組み、まっすぐ前に伸ばしま
す。伸ばした腕と顔を一緒に左にひねります。

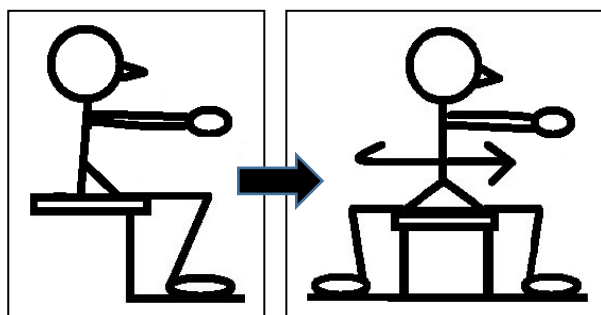
1、2、3、4

ゆっくりと戻ります。 5、6、7、8

次は右にひねります。

左右2回ずつ

♪間奏♪



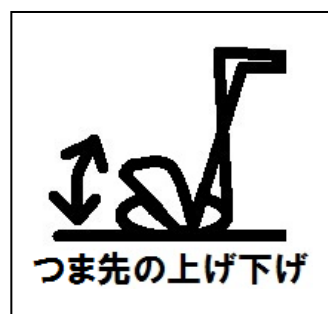
④ つま先の上げ下げをします。

左右交互に、なるべく高く上げます。

※余裕のある人は両足を同時に上げ下げしましょう。

1 (上げ)、2 (下げ)、3 (上げ)、4 (下げ)、5、6、7、8

×4回

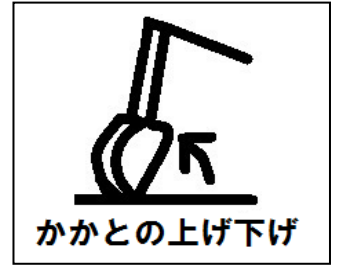


♪間奏♪

かかとの上げ下げをします。

両足同時にゆっくり上げてゆっくりおろします。

1、2（上げる）、3、4（下げる）、5、6、7、8 ×4回



♪間奏♪

⑤ ひざから下を上げ下げします。

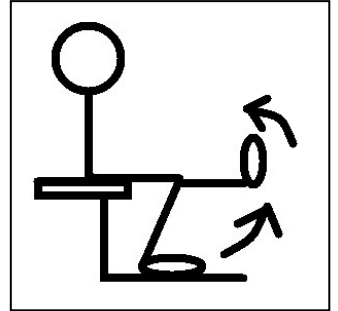
左足をゆっくり上げます。力を入れてつま先をしっかり立てます。

1、2、3、4

ゆっくりおろします。 5、6、7、8

※余裕のある人は床に足を着けずにがんばりましょう。

×4回



♪間奏♪

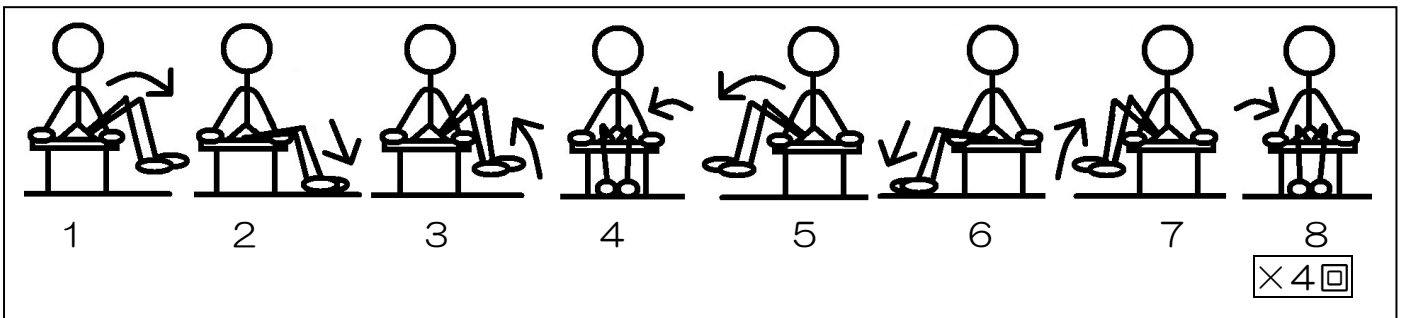
同じように、右足を上げ下げします。

×4回

♪間奏♪

⑥ 両足をそろえて上げ下げします。

両足をそろえ椅子の座面を持ちます。両ひざをあげて、左、前、右とおろしていきます。上半身はなるべく動かないようにします。



♪間奏♪

⑦ 足踏みします。

左右交互にしっかり腕を振りながら、できるだけ膝を高く上げて、足踏みします。上半身が後ろにのけぞらないようにしましょう。 1、2、3、4、5、6、7、8 ×4回



⑧ 深呼吸します。



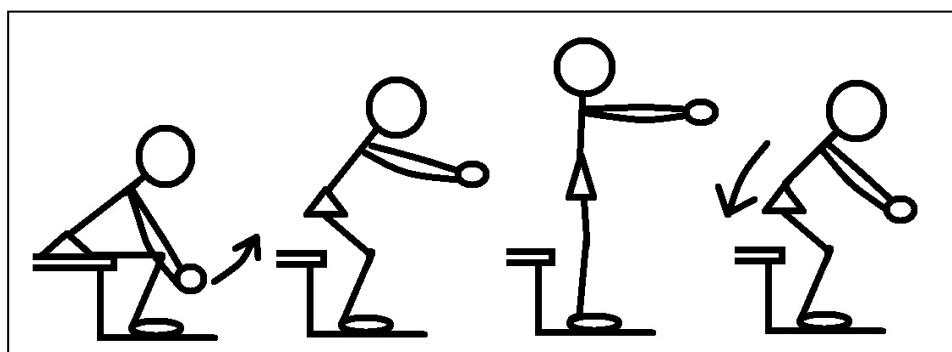
立位（立って行う体操）

① 椅子からの立ち座りをします。

胸の前で両手を組みます。身体をくの字に曲げ、両手を前に突き出しながら、ゆっくり立ち上がります。

1、2、3、4

おじぎをしながらゆっくりと座ります。 5、6、7、8 ×4回



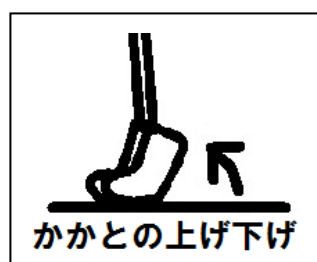
♪間奏♪

※ここから先は、立って行います。ふらつくときは、椅子の背や壁で体を支えましょう。

② かかとの上げ下げをします。

両方のかかとをゆっくり上げ下げしましょう。

1、2（上げる）、3、4（下げる）、5、6、7、8 ×4回



③ つま先の上げ下げをします。

左右交互につま先を上げ下げします。

1（上げ）、2（下げ）、3（上げ）、4（下げ）、5、6、7、8

×4回



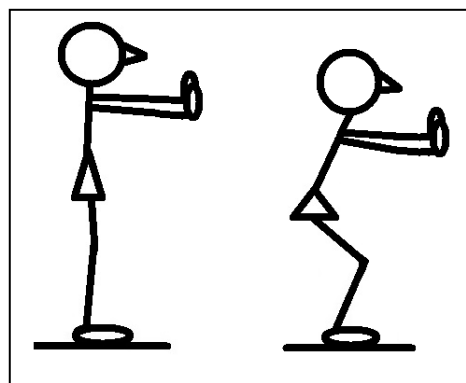
♪間奏♪

④ スクワット

足を肩幅程度に開きます。椅子に座るように、お尻を後ろに突き出しながら、腰を下ろしていきます。痛みが出ない所で止めます。膝がつま先より前にでないようにしましょう。

1、2、3、4

ゆっくり戻ります。 5、6、7、8 ×8回



⑤ 深呼吸します。

♪間奏♪

⑥ 足を真横に上げ下げします。

つま先を前に向けたまま、ゆっくりと左足を横に上げます。

1、2、3、4

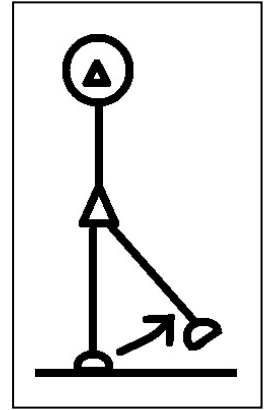
ゆっくりとおろします。

5、6、7、8

×4回

同じように右足をゆっくり上げ下げします。

×4回



⑦ 脚をうしろに上げ下げします。

左足を伸ばしたまま、ゆっくりと後ろに上げます。

つま先はのばさず、足首を曲げたままにします。

1、2、3、4

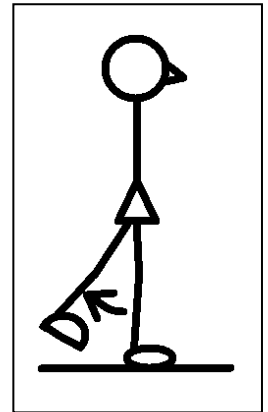
ゆっくりとおろします。

5、6、7、8

×4回

同じように右足をゆっくり上げ下げします。

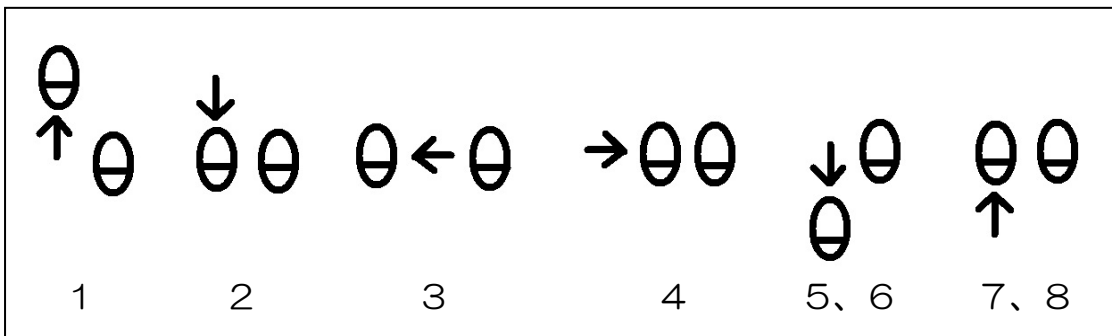
×4回



♪間奏♪

⑧ 足を左右前後に踏み出し、体重移動します。

左足から、前・横・後ろの順に踏み出します。



×4回

右足も同じように踏み出します。

×4回

⑨ 深呼吸します。

