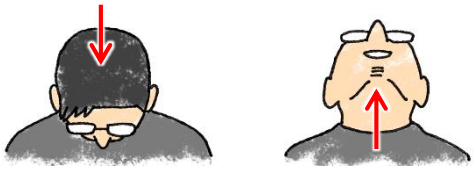
三鷹駅前
筋肉体操

運動時の注意

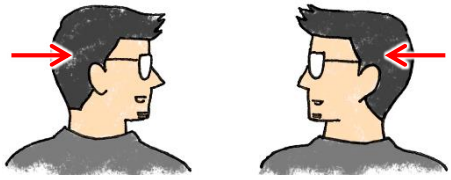
■基本的に無理はしないが、出来る最大限で行ってください！
■足元が不安定な方は、何かにつかまりながら行ってください！
■8カウント分、行ってください！

ウォーミングアップ

1　首エクササイズ

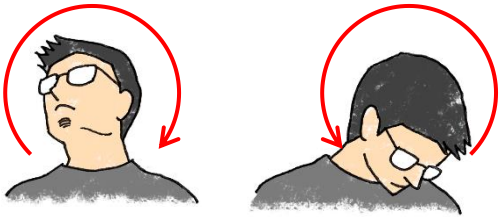


■前後に倒す



■左右回旋

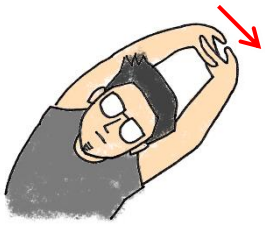
■左右に倒す



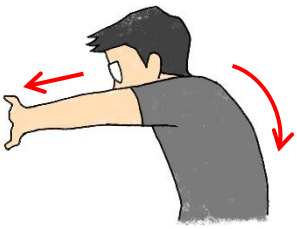
■左右に回転

2 バンザイストレッチ

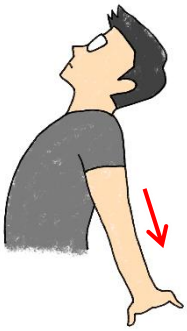
■上に伸ばす



■左右に倒す



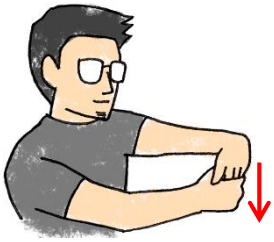
■前後に倒す



やさしく　肘を曲げてOK

3 腕のストレッチ

■手のひら側をのばす



■手の甲側をのばす

やさしく

肘を曲げてOK

4 肩のストレッチ

■うしろで反対の肘を持つ

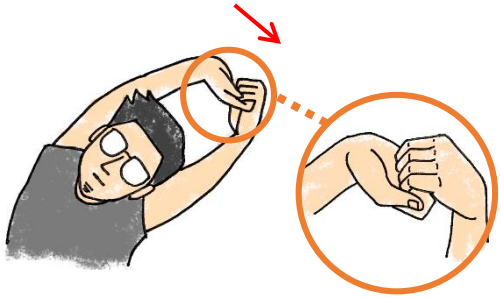
■前で反対の腕をのばす

やさしく　引っ張らなくてOK

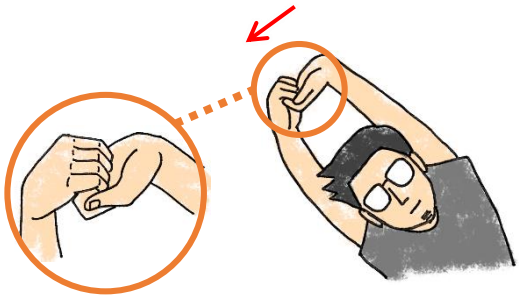
キツく　引っ張る、手のひらを首の後ろに

やさしく　手を下げてOK

5 体幹のストレッチ



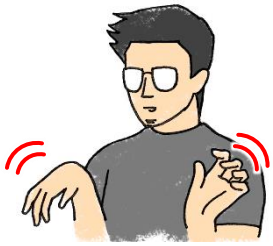
■右の手の平が上



■左の手の平が上

やさしく　肘を曲げてOK

6 手首をブラブラ

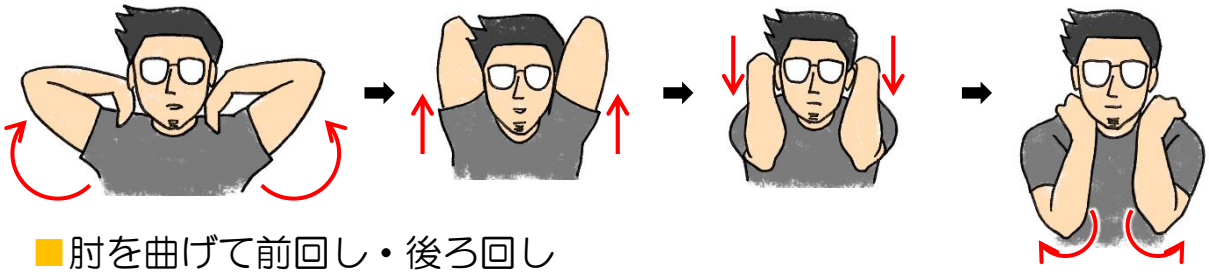


■上下に動かす

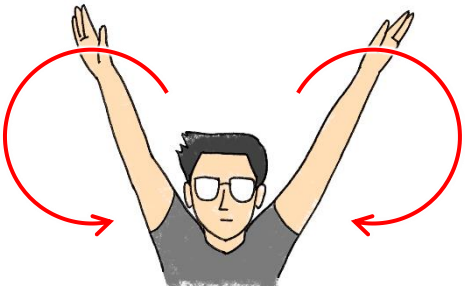
7 手首を回す

■左右両方回す

8 肩を回す



■肘を曲げて前回し・後ろ回し



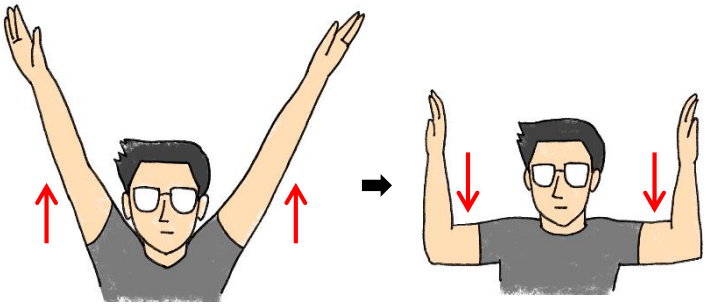
■肘を伸ばして前回し・後ろ回し

やさしく　肘を曲げてOK

キツく　肩甲骨から動かす、つま先立ちをする

肩のトレーニング

9　肩の上下運動（ラットプルダウン）



■肩と肘を曲げて腕を上下に動かす

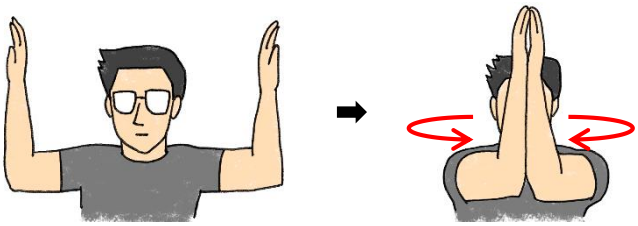
やさしく

手のひらを前向きに

キツく

上に伸ばした時に
腕を耳につける

10　肩の横から前の運動（チェストフライ）



■肩と肘を曲げて腕を横から前に動かす

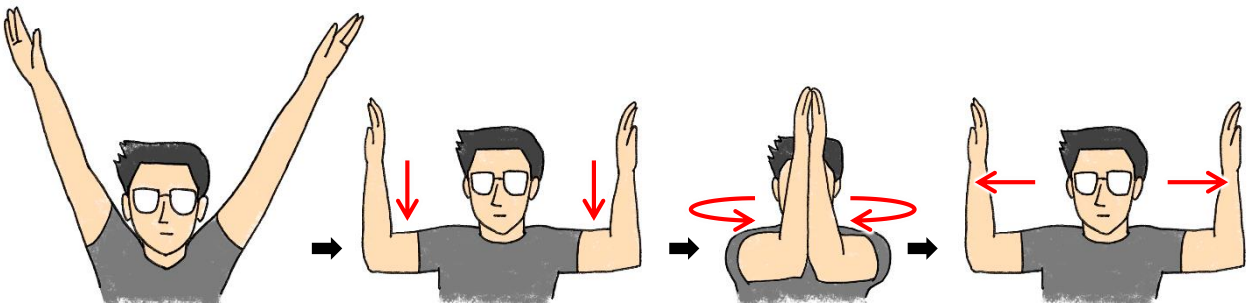
やさしく

肘を下げてOK

キツく

手のひらを外向きに、
肘を合わせる

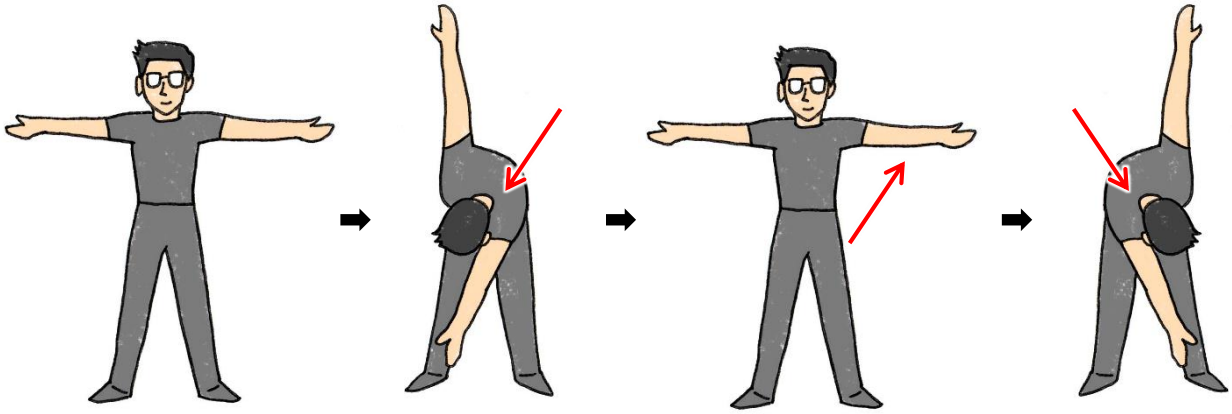
11　肩の9，10 の運動を合わせる



やさしく　８回行わなくてもOK

体幹と足のトレーニング

12　ななめにつま先タッチ

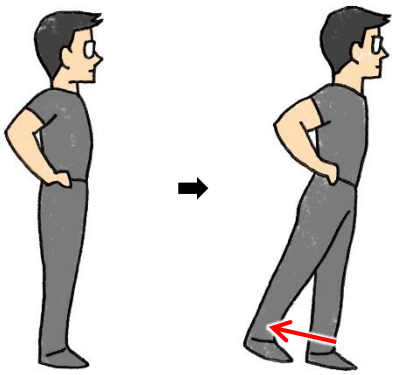


■左右交互に反対の手で触る

やさしく　膝をさわってOK

キツく　正面に戻した時に腰を伸ばす

13　股関節の運動



■膝を伸ばして足を後に動かす

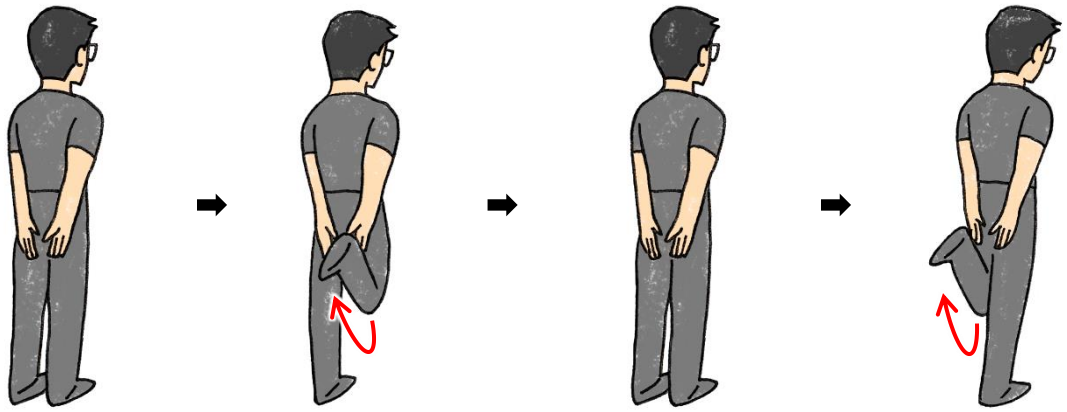
やさしく

手で支えてもOK、
上半身を動かしてもOK

キツく

足を地面につけない

14 ヒールタッチ

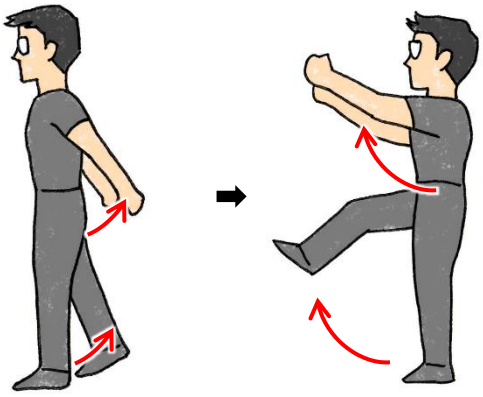


■かかとでお尻を蹴る

やさしく　手で支えてもOK

キツく　力強く行う

15 手と足を前に振る



やさしく

手で支えてもOK、
肘と膝を曲げてもOK

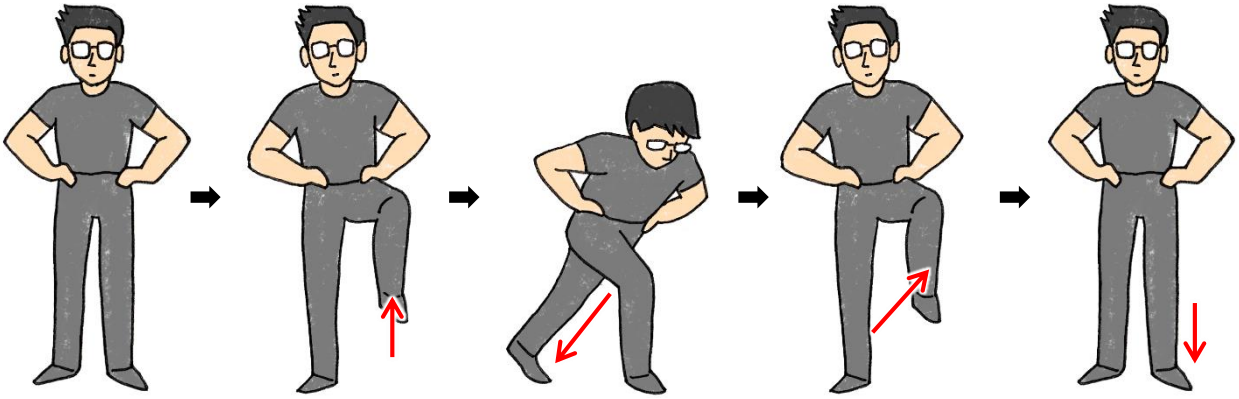
キツく

つま先立ちをする

■手と足を同時に前に振り上げる

体幹と股関節のトレーニング

16 バッククロスステップ



■右足を前に曲げる

■曲げた右足を左足の後まで動かす

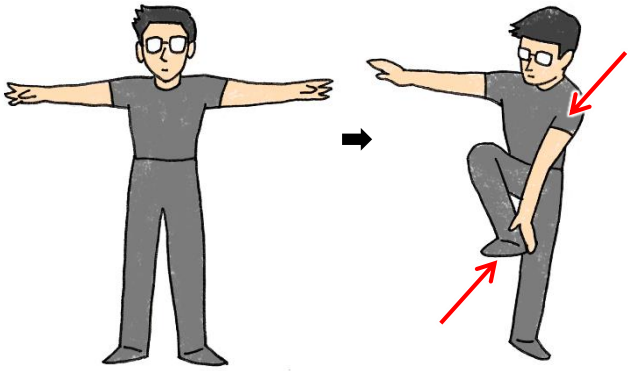
■右足を前に曲げる

■元に戻す

やさしく　手で支えてもOK、足は後ろに引くだけでOK

キツく　軸足を曲げる

17 インサイドタッチ



やさしく

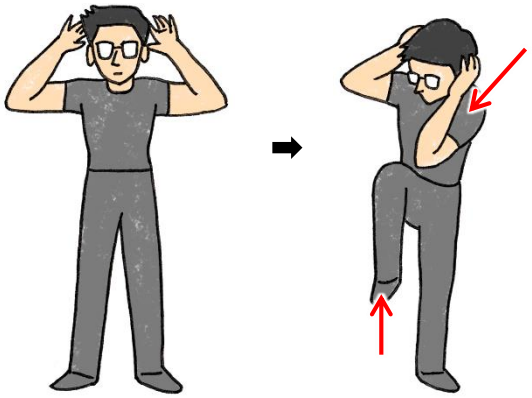
手で支えてもOK、膝をさわる

キツく

上半身を曲げない

■上半身は曲げずに左手で右足の内くるぶしを触る

18 クロスクランチ



やさしく

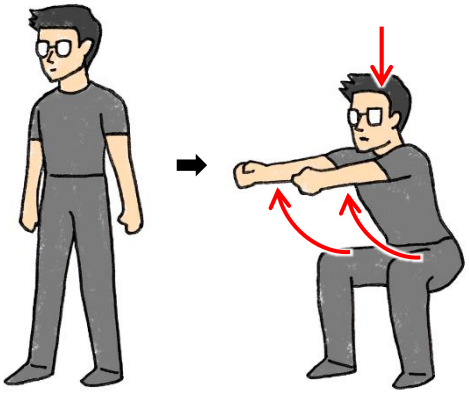
手で支えてもOK、
肘と膝が近づく範囲でOK

キツく

上半身を曲げない

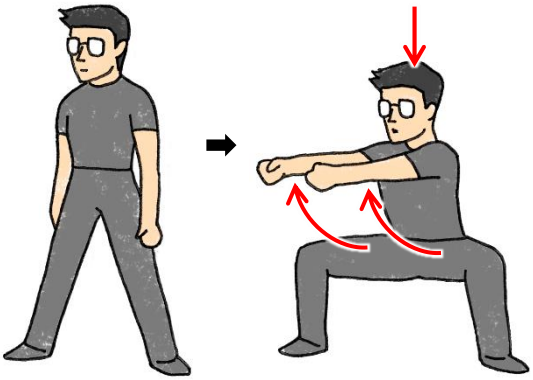
■上半身は曲げずに左肘で右膝を触る

19 スクワット



■足は肩幅でイスに座るように
膝を曲げてお尻の位置を下げる

20 ワイドスクワット

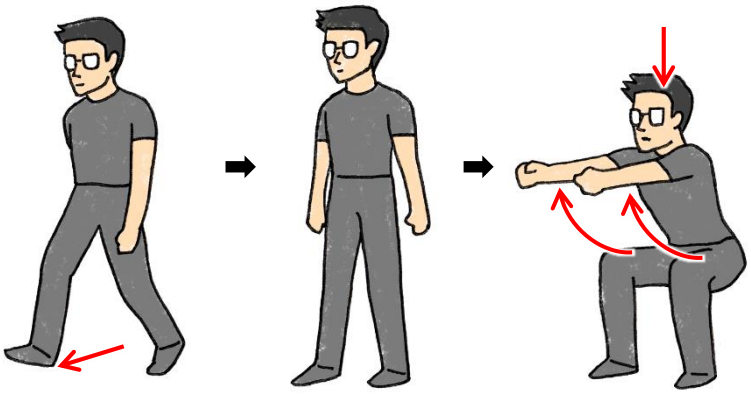


■足幅を広く行う

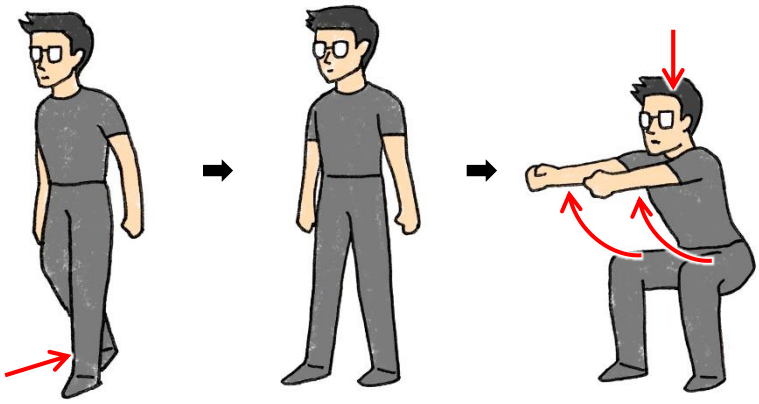
やさしく　膝は曲げられる範囲でOK

キツく　太ももを地面と平行にする

21 ステップスクワット



■右足前に　■左足前に　■スクワット



■右足後ろに　■左足後ろに　■スクワット

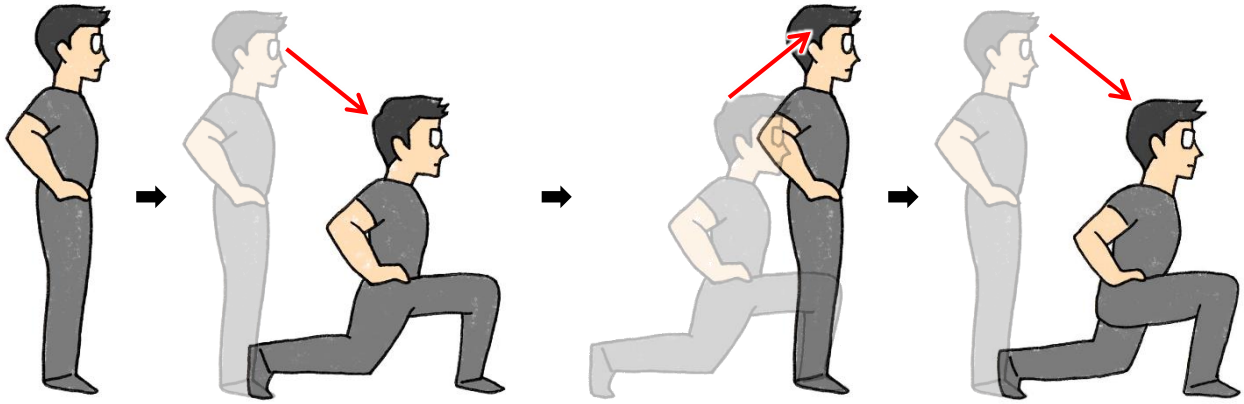
やさしく

その場で行ってOK

キツく

歩幅を大きく

22 ランジウォーク



■歩くようにランジを行い前に進む

やさしく　その場で行ってOK

キツく　歩幅を大きく

YouTube動画も参考にしてください♪

発行：三鷹駅前💪筋肉体操普及委員会

【問い合わせ】
三鷹駅周辺地域包括支援センター：市村（☎0422-76-4500）
みたかボランティアセンター：堀江（☎0422-76-1271）

体操考案：野口　侑弥先生（株式会社リガトア　さくら整骨院）
イラスト：イシダ