

はっぴい体操教室★準備運動

- 注意点
- ・体調に合わせて、無理なくできるものをおこないましょう
 - ・運動中、休憩や水分を十分にとりましょう
 - ・安全に行える十分なスペースを確保し、安定した椅子を使って行いましょう
 - ・呼吸は楽に、自然に行いましょう
 - ・どの種目も、反動をつけずにゆっくりと動きましょう

運動の目安

各種目、30～60秒ずつ行いましょう
定期的に続けると効果的です

	<p>1 手首、足首、首の運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手首をゆっくり回す ・足首をゆっくり回す ・首をゆっくりと回す <p>※めまいに注意しましょう</p>		<p>2 肩の上げ下げ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両肩を上げたり下げたりする
	<p>3 肩まわし</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両肩に指先をつけて、肘で円をえがくように回す 		<p>4 両手上げ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両腕を上にはして戻す
	<p>5 背中のばし</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手を組んで前にのばし、背中を丸める 		<p>6 胸のばし</p> <ul style="list-style-type: none"> ・胸を張り、両腕をななめ後ろにのばす
	<p>7 わき腹のばし</p> <ul style="list-style-type: none"> ・片腕を上にはし、その腕と反対側に上体を傾ける <p>※反対の手で椅子を持つ等して転倒を防ぎましょう</p>		<p>8 体幹ひねり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・背筋をのばして上体をひねる
	<p>9 お尻のばし</p> <ul style="list-style-type: none"> ・片脚を持ち上げ、膝を胸に近づける 		<p>10 脚の裏側のばし</p> <ul style="list-style-type: none"> ・片脚を前にはし、かかとを床に着け、上体を前にたおす
	<p>11 内もものばし</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両脚を開き、背筋をのばして上体を前に傾ける 		<p>12 脚の付け根のばし</p> <ul style="list-style-type: none"> ・横を向いて座り、椅子の前面側の脚をのばす <p>※椅子の背もたれと座面を持って、転倒を防ぎましょう</p>
	<p>13 ふくらはぎのばし</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両脚を前後に開き、後ろ足のかかとを床に着けたまま、前の脚に体重をかける <p>※転倒に注意しましょう</p>		<p>14 脳トレ体操</p> <ul style="list-style-type: none"> ・片手はパーで前にはし、反対の手はグーで胸につける