レクリエーション、マンネリ化していませんか？

健康体操DVD解説書

目　次

健康体操ＤＶＤ　解説書について　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　1

下半身の筋力アップトレーニング！　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　2
子ども達と一緒に楽しめるレクリエーション！　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　4
目指せ！腰痛予防と改善～柔軟性と筋力をつける運動～　・・・・・・・・・・・・・　6
肩こり予防に効果的～上半身のストレッチ！～　・・・・・・・・・・・・・・・・・・　8
脳トレじゃんけん体操！　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　12
脳のトレーニングとリフレッシュ効果！「指の体操」　・・・・・・・・・・・・・・　14
脳トレをしながら間違っても楽しめる「グーパー」　・・・・・・・・・・・・・・・　16
三・三・七拍子で楽しむ手遊び「弁慶」　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　18
１人でもグループでも楽しめる！「カップでボール」　・・・・・・・・・・・・・・　20
大人数で楽しめる！「お地蔵さんお団子食べた？」　・・・・・・・・・・・・・・・　22
ストレッチ、呼吸力アップ「あ・い・う・え・お体操」　・・・・・・・・・・・・・　24
認知症予防体操「故郷（ふるさと）」　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　26
リズミカルに体を動かしましょう「明日があるさ」　・・・・・・・・・・・・・・・　28
筋活・ストレッチ介護予防体操「芭蕉布」　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　30
柔軟性を高めよう「太もも・ふくらはぎのストレッチ」　・・・・・・・・・・・・・　32
敏捷性を鍛えよう「じゃんけんでトレーニング」　・・・・・・・・・・・・・・・・　34
平衡性を高めよう「体を安定させる体幹トレーニング」　・・・・・・・・・・・・・　36
手や腕の筋力を鍛えよう「指先から腕を鍛えるトレーニング」　・・・・・・・・・　38
呼吸機能を改善「胸のストレッチ」　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　40
腕を鍛えよう！「手首のトレーニング」　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　42

協力いただいた個人・団体　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　44

健康体操ＤＶＤ　解説書について

福岡県では、福岡県のスポーツをより元気に、スポーツの力で福岡県をより元気にする「スポーツ立県福岡」の実現をめざし、スポーツ、文化活動を通じた高齢者の生きがいづくり、健康づくり、仲間づくりを支援しています。

しかしながら、新型コロナウイルス感染症が拡大しており、自宅で過ごすことの多くなった高齢者の運動・スポーツに対する意識の低下や、体力の低下が懸念されています。

そのため、自宅はもちろん、高齢者サロンや社会福祉施設等でも活用できる、トレーニングやストレッチ、レクリエーション等を収録したＤＶＤを作成し、各市町村の福祉担当課、社会福祉協議会等に配布しました。

また、福岡県社会福祉協議会のホームページ等でも動画を公開しており、それを見ながら、様々な運動を行うことができるようにしています。

この解説書は、ＤＶＤに収録している内容を、よりわかりやすく解説したものです。

各地域で取り組まれている高齢者サロン等で、参加者の皆さんにやり方を教えながら活用する場合などに役立つ解説書となっています。

ぜひこの解説書を活用していただき、積極的に運動に取り組みましょう。

社会福祉法人善正会　＋ you（久留米市）

下半身の筋力アップトレーニング！

①足踏みの運動

まずは、その場で足踏みをします。
腕をしっかり振って、足はなるべく高く上げます。
余裕が出てきたら、椅子の周りを回ってみましょう。
座って行う場合も同様に、腕をしっかり振り、足をなるべく高く上げます。

②踵を上げる運動

踵をゆっくり上げて下ろす動作を繰り返します。
踵は、上げられるところまでで大丈夫です。
この動作を10回繰り返します。

③内ももを鍛える運動

まず、手を合わせ、合わせた手を膝の上の内ももで挟みます。
この時、内ももを意識しながら挟みましょう。
この状態で10秒間保ちます。
この動作を２回繰り返しましょう。

④足を広げる運動

まず、立って行う場合は、椅子の後ろに移動し、背もたれを持ちます。
そして、上げられるところまで、足を左右に上げましょう。
座って行う場合は、その場で足を広げます。
この時、体が足と一緒に横に向かない様、正面を向いたまま行いましょう。
この動作を、５回ずつ行います。

⑤下半身の筋力トレーニング

まず、手を握り、右手をまっすぐ前に突き出します。併せて、右足も同時に前に踏み込みましょう。
これを左右交互に繰り返します。

次に、左右の動きを行います。
握った右手を右にまっすぐ突き出し、併せて右足を右に広げます。
これを左右交互に繰り返します。

次に、前後・左右の順番を変えて行ってみましょう。

最後に、順番を変えながら、スピードを上げてやってみましょう。

社会福祉法人くすの樹会　あじさい保育園（飯塚市）

子ども達と一緒に楽しめるレクリエーション！

①足踏みの運動

しっかりと手を振って、足をできるだけ高くあげて足踏みをしましょう。
足踏みは、レクリエーション中はずっとし続けます。

②手をグーパーする運動

まず、右手と左手を順番に上げ、上げた手を握ったり開いたりを繰り返します。

次に、右手と左手を順番に前に突き出し、手を握ったり開いたりを繰り返します。

③肩を叩く運動

まず、右手で左肩を叩きます。次に、同じように左手で右肩を叩きましょう。

④胸に手をあて体を揺らす運動

足踏みを止め、まず、左手を右胸にあて、次に右手を左胸にあてます。
にっこりと笑顔をつくり、音楽に合わせて膝を曲げて体を左右に揺らしましょう。

⑤腕を前に突き出す運動

しっかりと腕を振って足踏みを再開し、「ワンツー」の歌詞に合わせて、握った左手を２回、同じく右手を２回、それぞれ前に突き出しましょう。

⑥曲に合わせて、①から⑤の動きを繰り返します。

社会福祉法人菊池園　障害者支援施設菊池園（筑前町）

目指せ！腰痛予防と改善
～柔軟性と筋力をつける運動～

①腰回りの筋肉を伸ばす運動

息を吸って、左手で右膝の外側を押し、右手で背もたれを掴みます。
そして、息を吐きながら上半身を10秒かけながら右へ回します。
次はこの反対を行ないます。
伸ばす運動は、10秒程度の持続が必要です。

②腰に柔軟性を出す運動

お尻を少し前にずらし、手を前に伸ばして組み、その格好で腰を後ろに引きます。
そして手を胸に当てながらお腹を前に突き出す運動を、ゆっくり10回繰り返します。
骨盤を前後に動かすことで、腰が柔軟になります。

【POINT】

腰痛に至る直接の原因は様々で、一言では説明できませんが、股関節と腰部周囲が硬くて動きに制限がある中、負荷がかかった時に異常が起こる例が多いです。

ここで紹介している５つの運動は、15分程度で全ての運動ができ、腰部と股関節に柔軟性と筋力がつく運動です。

この運動メニューをぜひ毎日行ってみてください。

２か月程度続けると、変化に気がつくでしょう。

③腰回りの筋力をつける運動

座った状態で腰に手を当てて、片方のお尻を少し浮かせて５秒間保ちます。
次に、反対側を行います。
この時、両肩は出来るだけ水平に保ちましょう。
慣れるまでは、安全上、上半身を曲げてバランスを取っても構いません。

④股関節を後ろに伸ばす運動

椅子の背もたれの左横に立ち、右手で背もたれを掴みます。右足を前に出して左足を後ろに少し引きます。
そして、ゆっくりと体重を右膝の方へ移動させ、左の股関節を伸ばします。この時、左手でお尻を介助すると上半身が安定します。
その状態を10秒間保持し、左右５回ずつ繰り返します。

⑤体幹および下半身全体の運動

椅子の背もたれを持ち両足を肩幅に開きます。３秒かけて膝を浅く曲げ、３秒かけて膝を伸ばします。これを10回繰り返します。
この運動は、体幹と下半身全体の筋肉を刺激します。
膝痛が起きない範囲で行いましょう。

社会福祉法人藤の実会　特別養護老人ホーム七樹苑（福岡市西区）

肩こり予防に効果的～上半身のストレッチ！～①

①両手を組んで行う深呼吸

両腕を降ろし、体の前で組んで、息を鼻から吸いながら頭の上まで上げます。
そして、口で息を吐きながら、組んだ手を離して、体の横から手を降ろします。
これを３回繰り返します。

②首のストレッチⅠ

まず、首を前に倒します。
次に後ろに倒します。
この動作を３回繰り返します。

③首のストレッチⅡ

右手で、頭の左側を持ち、左手で椅子のふちを持ちます。
右手で、頭をゆっくりと右に倒すと、首が伸ばされます。
この時、体が一緒に倒れないようにしてください。
同じ動作を、逆でも行います。

④首のストレッチⅢ

首を時計回りに４回回します。
４秒間くらいで一周するように回してください。
逆側も同様に行います。

⑤肩のストレッチ

両肩をすぼめる様に上にあげます。
その状態を少し維持し、上げた肩をストンと落とし、元の状態に戻します。
これを８回繰り返します。

肩こり予防に効果的～上半身のストレッチ！～②

⑥両肩を回すストレッチ

両腕をそれぞれの肩に置き、両肩をゆっくり前周りで７回回します。
この時、肩甲骨をしっかり意識して回すと効果的です。
同様に、後周りでも回しましょう。

⑦腕のストレッチ

右手をまっすぐ前に伸ばします。
肘を伸ばしたまま、肘を体の方に寄せていきます。
右手の肘の部分に、左手を下から十字になるように組み、左手で右手を自分の体に寄せていきます。
右肩の下が突っ張ってきたところで止め、その体勢を20～30秒維持します。
同様に、反対の手でも行います。

⑧胸の筋肉を伸ばすストレッチ

まず、両手を頭の後ろで組み、両肘は顔の前の方に来るようにします。
両肘をゆっくり外に開き、胸が開くようにすると、脇の上辺りが突っ張る感じになります。
その状態を20～30秒維持し、肘を元の状態に戻して２回繰り返しましょう。

⑨手首のストレッチ

右手をまっすぐ伸ばし、手のひらを自分の太ももに向けます。
左手で右手の甲の部分を持ち、肘を伸ばしたまま、ゆっくり自分の体の方に引き寄せます。
同様に、反対の手でも行います。
次に、右手をまっすぐ伸ばし、手の甲を自分の方に向け、左手で自分の手のひらを持ち、肘を伸ばしたまま、ゆっくり自分の体の方に引き寄せます。
同様に、反対の手でも行います。

⑩体の横を伸ばすストレッチ

右手を真上に上げ、左手で右手の手首を持ちます。
左手で右手を引っ張って、左側にゆっくりと体を倒します。
お尻が浮かないように注意し、呼吸が止まらないようにしましょう。
同様に、反対の手でも行います。

社会福祉法人そおう福祉会　特別養護老人ホーム　芳樹園・明笑園（筑後市）

脳トレじゃんけん体操！

①手首を上下・左右にそれぞれ動かし、準備運動をします。上下左右が終わったら、手首を回転させましょう。

②グー、チョキ、パーの順番に指を動かす運動

まず、両手を前に出します。
グー、チョキ、パーと声を出しながら、両指をそれぞれの形に変えていきます。
パーの時は、指をしっかり開き、手のひらを正面に向けます。
この動作を２回繰り返します。

③グー、手拍子、チョキ、パーの順番に指を動かす運動

②の動きの、グーとチョキの動きの間に、手拍子を追加します。
手拍子の時は、手のひらと手のひらをしっかり付けるよう意識します。
この動作を、３回繰り返します。
慣れてきたら、動きを早くして挑戦してみましょう。

④指と腕の運動

まず、両手を胸の前に出し、両指をグーの形にします。
次に、両手を顔の横に動かし、両指をチョキの形にします。
最後に、両手を頭の上に動かし、両指をパーの形にします。
パーの時は、腕をしっかりと上げ、指をしっかり広げましょう。
この動作を２回繰り返します。
慣れてきたら、パーの動きの後に、チョキの動き、グーの動きを行いましょう。

⑤指と腕の難しい運動

④の動きを、右と左で別の動きにして行います。
右手は、グー、チョキ、パーの順番に上げていきます。
左手は、パー、チョキ、グーの順番に下げていきましょう。これを繰り返します。

特定非営利活動法人 福岡県レクリエーション協会

脳のトレーニングとリフレッシュ効果！「指の体操」

指の体操は、手や指を動かすことで脳のトレーニングになるだけでなく、リフレッシュ効果が出ることを狙った体操です。
サロン活動等の集いの場で、最初に行う体操として適しています。

①手を縦横にぶらぶら振る

まず、手を縦（上下）にぶらぶら振ってください。
続いて、横（左右）にぶらぶら振ります。
次に、右手を縦に、左手を横に振ってみましょう。
「交代」の声に合わせて、右手を横に、左手を縦に交代させてください。

②手をグーパーする

両手をぎゅっと握りしめて、胸の前で「グー」を作ります。
そして、開いて「パー」を作ります。
次に、「グー」は胸の前のままで、「パー」の時に両腕を前に出してみましょう。
これを繰り返します。

③グーパーの動きに、指の動きを加える

曲に合わせてグーパーの動きを行いながら、指の動きも加えます。
例えば、「親指同士でトントントン」の時は、両腕を前に出した時に、親指だけを立て、「トントントン」のリズムに合わせて、左右の親指を３回くっつけます。
これを順番に全ての指で行います。

④グーパーの動きに、手拍子を加える

最後は、曲に合わせてグーパーの動きを行いながら、手拍子の動きも加えます。
「みんな合わせてトントントン」の時に、「トントントン」のリズムに合わせて、３回手拍子をします。

【POINT】

みんなで一緒に歌いながら行ってみましょう。

特定非営利活動法人 福岡県レクリエーション協会

脳トレをしながら間違っても楽しめる「グーパー」

グーパーは、脳のトレーニングをしながら、間違うことも楽しめる運動です。

①手を入れ替えながらグーパーを行う

まず、どちらかの手をパーに、もう片方の手をグーの形にします。
パーの手は前に出し、グーの手は胸にあてます。
「せーの」のかけ声に合わせて、「えいっ」と声を出して、左右の手を入れ替えていきます。
右手はグーの形にして胸にあて、左手はパーの形にして前に出しましょう。
左右の手を入れ替えても、前に出す手はパーに、胸にあてる手はグーとなるようにします。
かけ声をかけながら、５回繰り返してみましょう。

【POINT】

間違えても焦らなくて大丈夫です。

間違えることが脳のトレーニングになるので、間違えるのを楽しみながら取り組んでみましょう。

②グーパーの間に、手拍子を入れる（第２段階）

①と同様に、右手をパーに、左手をグーの形にし、パーの手は前に出し、グーの手は胸にあてます。
手を入れ替えるときに、胸の前で１回手拍子を挟みましょう。
かけ声をかけながら、５回繰り返してみましょう。

③グーパーを入れ替える（スペシャルバージョン）

①と反対にグーとパーを入れ替えます。
右手をグーにして前に出し、左手をパーの形にして胸にあてます。
声を出しながら、５回繰り返してみましょう。

特定非営利活動法人 福岡県レクリエーション協会

三・三・七拍子で楽しむ手遊び「弁慶」

源平合戦で有名な弁慶が出てくる手遊びです。
三・三・七拍子のリズムで、楽しく行うことができます。

①三拍子の動き

①まず手拍子をします。
②左手はそのままの状態で、右手を右横に広げます。
③左手も左横に広げます。

②七拍子の動き

③歌のリズムに合わせ、歌いながら手を動かす

歌のリズムに合わせ、歌いながら手を動かしてみましょう。
２番の時は、七拍子の動きを逆から行ってみましょう。
最後は、胸の前で左右の手のひらを合わせて、「ごめん」のポーズを取ります。

【歌詞】
弁慶が　弁慶が　五条の橋を　渡るとき
うんとこどっこいしょ　うんとこどっこいしょ
うんとこどっこいどっこいしょと　言って渡る

弁慶が　弁慶が　牛若丸と　勝負した
うんとこどっこいしょ　うんとこどっこいしょ
うんとこどっこいどっこいしょと　勝負した

弁慶が　弁慶が　牛若丸に　負かされて
うんとこどっこいしょ　うんとこどっこいしょ
うんとこどっこいどっこいしょと　謝った
ごめん

特定非営利活動法人 福岡県レクリエーション協会

１人でもグループでも楽しめる！「カップでボール」

カップでボールは、１人でも、グループでも楽しめるレクリエーションゲームです。

【必要備品】

・長机　・紙コップ　・ゴルフボール　・ビニールテープ

①準備

まず、紙コップの中に、ゴルフボールを入れます。
それをボールが外に出ないように、紙コップをひっくり返して長机の端に置き、もう一方の端にテープを貼り、得点ゾーンをつくります。

②準備

紙コップを机の上で滑らせ、落ちないで得点ゾーンを超えられるかを競ったり、的を作って机の上に置き、止まった場所の得点を競ったりと、色々な遊び方ができます。

③対戦の仕方

対戦する場合は、１人ずつチャレンジしましょう。
得点ゾーンに入るかどうかを競います。
机や紙コップ等を複数準備すれば、みんなで楽しむことができます。
参加者の状況や人数に応じて線の位置を変えるなど、アレンジもできます。

特定非営利活動法人 福岡県レクリエーション協会

大人数で楽しめる！「お地蔵さんお団子食べた？」

「お地蔵さんお団子食べた？」は、10人くらいでワイワイ楽しめるレクリエーションゲームです。
人や物に触らずにできるので、新型コロナウイルス感染症対策を行いながらできるレクリエーションゲームです。

①準備

まず、参加者のうち１人が旅人役、残りはお地蔵さん役となります。
お地蔵さん役の人たちは丸く円となって椅子に座り、旅人役の人はその円の中心に移動します。
旅人は旅の安全を祈願するため、お地蔵さんに順番にお団子をお供えして廻ります。
お地蔵さんは、お供え物をもらうために両手を前に出し、お団子がお供えされるのを待ちます。

②遊び方

旅人は、お地蔵さんに声をかけながら座っている順番通りにお団子をお地蔵さんの手のひらに乗せる動きをします。
お地蔵さんは、お供えされたお団子を、旅人に見つからないように手のひらを口まで持って行き、食べる動きをしてください。
旅人に食べている瞬間に見つかったら、そのお地蔵さんと旅人は交代します。
旅人が、お地蔵さんがお団子を食べている瞬間を見つけるのが難しい場合は、右手にお団子、左手にお茶をお供えするようにしましょう。
お地蔵さんはお団子を食べる動きをしてから、お茶を飲む動きもするので、旅人がお地蔵さんの動きを見つけやすくなります。

旅人は、声をかけながら、順番にお団子（とお茶）をお供えしていく

お団子（とお茶）を食べているところを旅人に見つかったら交代する

特定非営利活動法人 福岡県レクリエーション協会

ストレッチ、呼吸力アップ「あ・い・う・え・お体操」

振付：福井県レクリエーション協会　栗田　民恵

あ・い・う・え・お体操は、いつでもどこでも行え、呼吸力を向上させるストレッチ体操です。
「あ・い・う・え・お」の５つのポーズを、声を出しながら行います。
息をしっかり吐くことが大切なので、声を出し続けることを意識して、それぞれの動きを行いましょう。

①「あ」のポーズ：真上に背伸び

「あ」のポーズは、背伸びをするようにしっかり両手を真上に伸ばし、顔は上を見上げ、「あー」と声を出しながらやりましょう。
この時、両手のひらは内側向きに合わせるようにしてやりましょう。

②「い」のポーズ：肘を肩の高さで水平に開き肩甲骨を寄せる

「い」のポーズは、まず胸の前で両手の中指をくっつけ、左右の肘の高さはできるだけ肩と水平になるように横に広げ、肩甲骨を背骨に近づけた状態で、「いー」と声を出しながらやりましょう。

③「う」のポーズ：腰を落とし両手を組み前に伸ばす

「う」のポーズは、両手指を組み、胸の前に伸ばします。
膝をつま先より前に出ないように曲げ、お尻は後ろに突き出すよう腰を落とし、できるだけ腕を前に伸ばし、「うー」と声を出しながらやりましょう。
組んだ両腕の中に頭を入れるように下げ、前方を見つめながら行うと、より効果が上がります。

④「え」のポーズ：斜め４５度位に背伸びしながら胸を開く

「え」のポーズは、両手を斜め上４５度位に広げ、指先までしっかり伸ばし、「えー」と声を出しながらやります。
この時、胸をしっかり広げるようにしましょう。

⑤「お」のポーズ：腰を落とし両手を翼のように後ろに上げる

「お」のポーズは、前かがみになり、つま先より前に膝が出ないように腰を落としながら、両手のひらを内側に向け、指先までしっかり伸ばし、無理のない範囲で、翼のように後ろに上げて、「おー」と声を出しながらやりましょう。

特定非営利活動法人 福岡県レクリエーション協会

認知症予防体操
「故郷（ふるさと）」大正３（1914）年の作

振付：福岡県レクリエーション協会　佐藤　靖典

指先は第二の脳とも言われます。指折り体操でしっかり脳を刺激しましょう。
「故郷（ふるさと）」は、子どものころの野山の風景を遠い地から懐かしむという内容で、生まれ故郷から離れて学問や勤労に励む人の心情を歌っています。
一緒に歌いながら、認知症予防に効果的な指折り体操を行いましょう。

①指折り体操：♪うさぎ追いし　かの山

歌に合わせ両手の親指から順番に折り曲げていきます。
小指まで折り曲げた後は、小指から順番に広げていきます。
指を全て広げたら、両腕を前に出しながら左右に開きましょう。

②手首を立て、指を開く運動：♪こぶな釣りし　かの川

胸の前でしっかり両手とも握ります。
歌に合わせ、手首を立て、指をしっかり開き、右斜め前に両腕を伸ばしましょう。

胸の前に手を戻し、反対の方向（左斜め前）にも同じように両腕を伸ばしましょう。

③肩甲骨を柔らかくする運動：♪夢は今も　めぐりて

♪夢は今も　胸の前で手を叩き上げ、両腕を大きく回します。
この動作をリズミカルに６回繰り返します。
♪めぐりて　胸の前で手を叩き上げ、背伸びをするように腕を上げてから下ろしましょう。

④指折り体操（①の動きを同様に行う）：♪忘れがたき　ふるさと

⑤歌詞

①　うさぎ追いし　かの山
　　こぶな釣りし　かの川
　　夢は今も　めぐりて
　　忘れがたき　ふるさと

②　いかにいます　父母
　　つつがなしや　友がき
　　雨に風に　つけても
　　思いいずる　ふるさと

③　こころざしを　果たして
　　いつの日にか　帰らん
　　山は青き　ふるさと
　　水は清き　ふるさと

特定非営利活動法人 福岡県レクリエーション協会

リズミカルに体を動かしましょう

「明日があるさ」 振付：福岡県レクリエーション協会　健康レクササイズ

「明日があるさ」は、立っても座ってもできるリズミカルな体操です。
立位も座位も、同じ動きで行います。

前奏８呼間聞いて　①肩と膝をたたく運動

右手こぶしで左肩を２回、左手こぶしで右肩を２回、両膝を両手で２回たたき、胸の前で拍手を１回します。
次に、両膝を両手で２回、左手こぶしで右肩を２回、右手こぶしで左肩を２回たたき、胸の前で拍手を１回します。

②「よいしょ」の動き

握った両手を下から右斜め上にパーで上げながら、右足かかとを出してつま先を上げ、出した手の指先を見ます。
同様に左斜め上にパーで上げながら、左足かかとを出してつま先を上げ、出した手の指先を見ます。
その後、①と同じ肩たたき・膝たたきを行います。

③足踏み運動　♪明日がある、明日がある、明日があるさの歌詞に合わせて

手を振りながら、曲に合わせて足踏みをします。

④間奏の動き　♪右手こぶしで左肩２回、左手こぶしで右肩２回たたく

①～③を２回繰り返したら間奏が入りますので、①の運動の右手こぶしで左肩２回左手こぶしで右肩２回叩いた後、もう一度①の運動を繰り返します。これを２度繰り返した後、４呼間間奏を聞いて５回目を行います。

⑤エンディング　６回目のラスト♪明日があるさ～で終了

６回目のラスト♪明日があるさ～は、両手を胸の前あたりから背伸びするように上げ、左右にゆっくり大きく回します。その後右足を前に踏み込むと同時に、「エイ！」とかけ声をかけ、両手を広げて「エンディング」ポーズを決めて終了です。

特定非営利活動法人 福岡県レクリエーション協会

筋活・ストレッチ介護予防体操
「芭蕉布」

振付：福岡県レクリエーション協会　佐藤　靖典

芭蕉布は沖縄県民に親しまれている曲です。
５つの動きを座りながら行う筋活・ストレッチ介護予防体操ですので、
ウォーミングアップや整理体操（クールダウン）に最適です。

①首の運動　♪前奏・間奏：首を左右に傾けたりゆっくりまわしたりする

前奏は首を左右に２回傾けた後、ゆっくりと1回、回します。
１回目の間奏では首を左・右・左と傾けます。
２回目の間奏では、首をゆっくり左右に１回ずつ回します。

②胸と腰伸ばしの体操

①手のひらを上向きにして、両腕をまっすぐ前に伸ばします。
②両腕を肩の辺りの高さで、真横になるくらいまで左右に開きます。
③左右に開いた両手のひらを合わせるようにして、腕を頭上まで上げていき、両膝の上にゆっくり下ろします。
④もう一度両腕をまっすぐ上に伸ばし、背伸びをします。
⑤背伸びして上げた両腕を左右に開きながら、両膝の上まで下ろしていきます。

③体側・腰伸ばしの体操

右手を右肩に置き、ひじを持ち上げ、ゆっくりまっすぐ頭上にあげ伸びきった後、腕を下ろします。
この時、左手で右側の体の横側をさすります。
左側も同様に行います。

④お尻と大腿四頭筋アップの体操

両腕を胸の前から、まっすぐ手首を立て前に突き出すと同時に、指をしっかり開きます。
足は、手の動作に合わせて、片足ずつ前に突き出し、つま先を立てます。

⑤腰回りを柔らかくする体操

両手をパーの形にした両腕を、まっすぐ前に突き出します。
両手首をしっかり立てたまま、ゆっくりと左に腰をひねります。
右側も同様に行います。

公益財団法人 福岡市スポーツ協会

柔軟性を高めよう

～太もも・ふくらはぎのストレッチ～

筋肉の柔軟性があると、関節の曲がる範囲が大きくなり、体を動かしやすく、怪我をしにくくなるので、ストレッチ運動をして柔軟性のある筋肉にしていきましょう。

ここでは、太ももの裏側、ふくらはぎのストレッチをしてみましょう。
ストレッチとは、筋肉を伸ばす運動のことです。
筋肉が伸びたり縮んだりすることで、関節が動き、からだ全体を動かしていきます。
筋肉を伸ばす練習がストレッチ、縮める練習がトレーニングとなります。

①椅子に浅く座り、片脚を伸ばす

まず、椅子に浅く座り、片脚を前にまっすぐ伸ばします。
前に伸ばした脚は足首を曲げて、つま先と膝を天井に向けましょう。
手は、脚の付け根あたりに置きます。

椅子が動きそうで不安な場合は、椅子の座面を持って行ってください。

②上半身を前に倒す

息を吸って、ゆっくり吐きながら上半身を前に倒していきます。
脚の付け根あたりに置いた手を挟むように、体を前に倒してください。
背中は丸くならず、まっすぐになるようにします。
前に伸ばしている足の太ももの裏側と、ふくらはぎをストレッチしています。
気持ちいいと感じるところで体を倒すのを止め、その体勢を維持しましょう。
自然な呼吸を続けてください。

③上半身を元に戻す

20秒ほど体勢を維持したら、ゆっくりと上半身を起こしましょう。

反対の脚も同様に行ってください。

【POINT】

運動した後やお風呂上りなど、体が温まっているときに行うのがおすすめです。

公益財団法人 福岡市スポーツ協会

敏捷性を鍛えよう
～じゃんけんでトレーニング～

敏捷性とは、素早く動作を繰り返す能力のことです。

ここでは、刺激に対して素早く反応する練習を、じゃんけんを使ってトレーニングしてみましょう。

①左側の人がじゃんけんを行う

このトレーニングは２人以上で行います。

２人でやる場合、トレーニングするのは右側の方です。

まず、左側の方が、「じゃんけんぽん」と言って、好きなものを出します。

②右側の人が「あいこ」になるものを出す

左側の方の「じゃんけんぽん」の掛け声のあと、右側の方は「ぽん」と言って、『あいこ』になるものを出します。

これを繰り返してみましょう。

慣れてきたら、テンポを速めて行います。

③右側の人が「勝ち」になるものを出す

次は、出すものを変えてみましょう。
左側の方の「じゃんけんぽん」の掛け声のあと、右側の方は「ぽん」と言って、『勝ち』になるものを出します。

これを繰り返してみましょう。

慣れてきたら、テンポを速めて行います。

④右側の人が「負け」になるものを出す

最後も、出すものを変えてみましょう。
左側の方の「じゃんけんぽん」の掛け声のあと、右側の方は「ぽん」と言って、『負け』になるものを出します。

これを繰り返してみましょう。

慣れてきたら、テンポを速めて行います。

【POINT】

難易度は、「あいこ」が一番やりやすく、次に「勝ち」、一番難しいのは「負け」となるので、色々組み合わせてやってみましょう。

３人以上で行う場合は、１人が左側の人の役を行い、他の方がトレーニングを行うようにしましょう。

「じゃんけんぽん」「ぽん」と、テンポよくじゃんけんを出していきましょう。

公益財団法人 福岡市スポーツ協会

平衡性を高めよう

～体を安定させる体幹トレーニング～

平衡性とは、安定して体を支える能力です。
体を安定させるためには体幹は欠かせません。
体幹とは、胴体のことです。腹筋や背筋を使って、体を支えていきましょう。

ここでは、片足立ちをしてみましょう。

片足でバランスをとりますので、安全のため、支えとなる椅子や机、壁などが近くにある場所で行いましょう。

①両足を揃えてまっすぐに立つ

まず、両足を揃えてまっすぐに立ちます。

椅子や机、壁などの近くで立ち、バランスを崩した場合はすぐに手をついて支えられる場所で行ってください。

②膝を曲げ、片足で立つ

両手を腰に当て、３秒かけて膝を曲げながら、片足を上げていきます。
太ももと床が平行になったら、その状態を10秒間維持します。
10秒経ったら、ゆっくり足を戻します。
反対の足も同じように行います。

③足を少し上げてバランスを取る

太ももを床と平行にして10秒間維持するのが難しい方は、足をまっすぐ伸ばし、足の裏を少し浮かせる程度に足を上げて、その状態を10秒間維持しましょう。
また、バランスを崩しそうになる場合は、無理をせずに足をついたり、支えとなる椅子や机、壁などに手をつきましょう。

【POINT】

おなかを少しへこませるようにすると、力が入り、体幹が安定します。

公益財団法人 福岡市スポーツ協会

手や腕の筋力を鍛えよう

～指先から腕を鍛えるトレーニング～

筋力とは、大きな力を出す能力のことです。
筋力がたくさんあると、大きな力を出すことができます。

ここでは、前腕、肘から指先までのトレーニングをしてみましょう。

①手を力強く握る

両腕を前に伸ばし、手を握って「グー」の形にします。
できる限り力強く握りましょう。

親指を外側に出して握ると、力強く握ることができます。

②手をしっかり開く

腕はそのままの状態で、指を開いて「パー」の形にします。
指の間をしっかり開きましょう。

親指と小指に力を入れると、指の間をしっかり開くことができます。

③握ったり開いたりを繰り返す

腕はそのままの状態で保ち、「グー」と「パー」を繰り返します。
しっかり握って、しっかり開いてください。

初めはゆっくり繰り返し、慣れてきたら速く動かしてみましょう。
速く動かす場合も、しっかり握って、しっかり開くことを心がけてください。

【POINT】

お風呂に入った時に、湯船の中でやってみましょう。
水の抵抗があるため、より効果的に運動を行うことができます。

公益財団法人 福岡市スポーツ協会

呼吸機能を改善

～胸のストレッチ～

一度の呼吸で、たくさんの空気を取り込む能力が高いと、「スタミナがある」という評価になります。
しかし、背中が丸まっていると、肺に空気が入りづらいため、胸を開いて、肺が広がりやすい姿勢を保つことが大切です。

ここでは、壁や柱を使った胸のストレッチをしてみましょう。

①肘から指先を壁につけるように立つ

まず、体の横に壁や柱が来るように立ちます。
壁側の肘を曲げ、肘から手のひら、指先までを壁につけます。
肩と同じ高さに肘をつけるようにしましょう。

②足を一歩前に出す

息を吸って、吐きながら、壁側の足を1歩前に出します。
胸の伸び具合が気持ちいいと感じる足幅で、体勢を維持しましょう。
自然な呼吸を続け、20秒ほどしたら足を元に戻します。
向きを変えて、反対側も同じように行います。

③肘の高さを変えて再度行う

次に、壁に当てている肘の高さを変えます。
耳と肘を同じ高さにし、先ほどと同じように壁側の足を１歩前に出します。
伸びる場所が少し変わってきますので、胸の伸び具合が気持ちいいと感じる足幅で体勢を維持しましょう。
自然な呼吸を続け、20秒ほどしたら足を元に戻します。
向きを変えて、反対側も同じように行います。

④椅子に座ってストレッチをする

椅子に座って行う場合も、手の付き方は立って行う場合と同じです。
壁側の足を１歩前に出して、胸を突き出すように上半身を倒していきます。
胸の伸び具合が気持ちいいと感じる姿勢で維持しましょう。
自然な呼吸を続け、20秒ほどしたら上半身を元に戻します。
向きを変えて、反対側も同じように行います。

【POINT】

背中が丸い姿勢は、肺に空気が入りにくくなり、呼吸が浅くなります。
胸を張って、普段からいい姿勢を心がけましょう。

公益財団法人 福岡市スポーツ協会

腕を鍛えよう

～手首のトレーニング～

筋力とは、大きな力を出す能力のこと、敏捷性とは、素早く動作を繰り返す能力のことです。

ここでは、手首のトレーニングをしてみましょう。

小さなペットボトルを準備し、中に水を入れて使用します。
重く感じる場合は水の量を減らすなど、手首を痛めないように、無理のない範囲で行いましょう。

①手のひらを上にして手首を曲げる

手のひらを上向きにしてペットボトルを持ち、肘を90度くらいに曲げます。
反対の手で肘を下から支えます。

肘は動かさずに、ペットボトルを巻き込むような感じで手首を曲げましょう。
手首を曲げる、戻す、の動作を10回繰り返します。
反対の手も同じように行います。

②手のひらを下にして手首を反らす

次に、手のひらを下向きにします。
①と同様に、ペットボトルを持っている方の肘を90度くらいに曲げ、反対の手で、肘を下から支えます。

肘は動かさずに、ペットボトルを前に見せるような感じで、手首を反らしましょう。
手首を反らす、戻す、の動作を10回繰り返します。
反対の手も同じように行います。

【POINT】

反動をつけずに、ゆっくり行いましょう。
慣れてきたら、手首の状況に合わせて水の量や回数を調整しましょう。

協力いただいた個人・団体

動画及び解説書の作成にあたり、下記の個人・団体にご協力いただきました。

特定非営利活動法人　福岡県レクリエーション協会
公益財団法人　日本レクリエーション協会公認
　上級レクリエーション・インストラクター　佐藤　靖典　氏
　レクリエーション・コーディネーター　　原田　弘美　氏
筑紫野市レクリエーション協会　筑紫野市健康運動サポーター
公益財団法人　福岡市スポーツ協会
社会福祉法人菊池園　障害者支援施設菊池園
社会福祉法人そおう福祉会　特別養護老人ホーム芳樹園
　　特別養護老人ホーム明笑園
社会福祉法人くすの樹会　あじさい保育園
社会福祉法人善正会　＋ you
社会福祉法人藤の実会　特別養護老人ホーム七樹苑

福岡県社会福祉法人経営者協議会
福岡県社会福祉法人経営青年会

令和３（2021）年３月発行

【発行】
社会福祉法人福岡県社会福祉協議会
〒816－0804
福岡県春日市原町３－１－７　クローバープラザ内
ＴＥＬ 092－584－3377
ＦＡＸ 092－584－3369
ホームページ　http://www.fuku-shakyo.jp/

福岡県社会福祉協議会の
ＨＰで、動画を公開中

動画及び解説書は、福岡県の委託を受けて作成しています。