

Let's start!

さわやかにしごう体操 マニュアル

初級 コース





0 深呼吸

イスに浅く座ります。
しっかりと深く吐き、息まず
リラックスして行います。
肩が痛い方は無理をせず軽めに行います。



1 肩甲骨回し

左右の肩甲骨を意識して、ゆっくり大きく
回します。



2 骨盤の前傾&後傾

- 息を吐くとき
→背中を丸くして、骨盤をうしろへ寝かせ
ます。お腹に力を入れます。
- 息を吸うとき
→姿勢を戻して骨盤を立てます。
呼吸に合わせてゆっくり行います。



3 つま先上げ &かかと上げ

つま先とかかとを交互に上げます。
左はつま先上げ、右はかかと上げなど
左右違う動きにしても良いでしょう。



4 肩甲骨を離す

背中を丸くして背部のストレッチ
呼吸を止めず、数えながら行います。



5 肩甲骨を寄せる

胸を張って胸部のストレッチ
左右の肩甲骨を寄せるイメージで行います。



6 肩甲骨の外側を伸ばす

側面のストレッチ
腕を挙げて肩関節が痛い方は無理をせず
行いましょう。



7 腰～足を伸ばす

太ももからふくらはぎのストレッチ
猫背にならずに姿勢良く行います。

初級：ふくらはぎを伸ばす



8 ふくらはぎを伸ばす

膝から足首までのストレッチ
うしろ足のつま先を少し内向きにして
前の膝をゆっくり曲げます。

初級：股関節を回す



9 股関節を回す

おしり～太ももの動的ストレッチ(反動を
利用しリズムカルに筋を伸張する)と筋トレ
膝で円を描くように

初級：ドローインしながら手遊び



※ 10 1 ドローインしながら 手の運動

お腹に力を入れたまま
左右の手は「せーの」で入れ替わる動き
画面と鏡合わせでやりましょう。

※お腹に力を入れる動作

初級：ドローインしながら手遊び



10 2 ドローインしながら 手の運動

お腹に力を入れたまま
左右の手は「せーの」で入れ替わる動き
数える方の手は
1→2→3→4→5→4→3→2→1 と変えて
いきます。
画面と鏡合わせでやりましょう。

初級：脚上げ



11 足上げ

太ももの筋力トレーニング
イスに浅く座りましょう。
ドローイン(お腹に力を入れる)しながら
片足を前に押し出します。
内側と外側へ交互にねじりを入れながら
行います。

初級：立位 脚上げ 縦方向



12 立位 足上げ 縦方向

おしりの筋力トレーニング
(太もも前側の動的ストレッチ)
腰が反らないように、勢いをつけず
ドローインしながら行います。

初級：立位 脚上げ 横方向



13 立位 足上げ 横方向

おしりの筋力トレーニング
(内転筋群の動的ストレッチ)
腰が反らないように
ドローインしながら行います。

初級：スクワット



14 スクワット

下半身全体の筋力トレーニング
膝がつま先より前に出ないように
お尻を後方に下げながら
ドローインしながら行います。

初級：つま先立ち&かかと立ち



15 つま先立ち &かかと立ち

前方と後方のバランス感覚を呼び覚まします。

ドローインしながら行います。

転倒しないように注意しましょう。

初級：V字ステップ



16 V字ステップ

始点(スタート位置)を決め、

1,2,3,4…のリズムで、前方向に足でV字のステップを踏みます。

1, 2が前に進み、3, 4で後ろに下がります。
(後ろに戻った時は足が閉じた状態)

ドローインしながら行います。

初級：V字ステップ 手拍子



17 V字ステップ (手拍子)

ステップに手拍子をつけながらやってみましょう。

初級：A字ステップ



18 Aステップ

始点(スタート位置)を決め、

1,2,3,4…のリズムで、後ろ方向に足でA字のステップを踏みます。1, 2で後ろに下がり、3, 4で前に進みます。(前に戻った時は足が閉じた状態)

ドローインしながら行います。

初級：A字ステップ 手拍子



19 Aステップ (手拍子)

手拍子をつけながら行ってみましょう。

初級：ラスト 深呼吸



20 深呼吸

ゆっくりと深呼吸です。
お疲れ様でした。

おつかれさまでした！



Let's start!

さわやかにしごう体操 マニュアル

初級
コース

