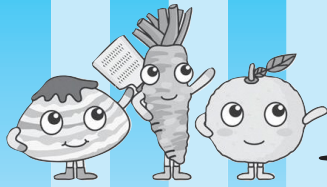


特集



体操制作は
健康ますだ市21推進協議会
運動部会と協力したよ！

益田版 益ます元気体操

「益田版 益ます元気体操」は、運動習慣を身につけ、ますます元気な体づくりをめざし、益田市が制作した健康体操です。毎日の生活に「益田版 益ます元気体操」を取り入れて、健康な体づくりや生活習慣病予防、介護予防を進めましょう。

● 益ます元気体操の特徴！

- ① いつでも、だれでも気軽に取り組める体操です
- ② ストレッチ体操と筋力アップの体操を組み合わせています
- ③ 体操用に編曲した“益田市歌”に合わせて体操します

(所要時間：通常バージョン 3分43秒 応用バージョン 2分41秒) 編曲 石川 荒二郎

● ワンポイントアドバイス！

1. 動作は大きく、正確に
2. バランスを崩さないようにリズムカルに
3. 指先まで神経を集中してしっかり体を動かしましょう
4. 無理は禁物
痛みが出たり息切れ、動悸が出たりしないように
5. 呼吸を止めず、いきまずに
6. 水分補給を忘れずに



監修：あすかクリニック 院長 井上 貴雄
日本体育協会 公認スポーツドクター
日本医師会 認定健康スポーツ医

【問い合わせ先】市健康増進課 ☎ 31-0214

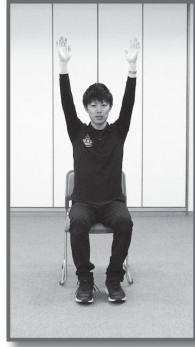
1番 体をほぐす体操

座った時の基本姿勢
 ・背もたれにもたれない
 ・浅めに座る



体操は、左から始めてね！

① 深呼吸 [8拍×2] (前奏)



- 大きく息を吸いながら手を上げて、息を吐きながら下ろす



② 足踏み [8拍×2] (1番～)



- その場でリズムカルに足踏みする
- 腕をしっかり振る

③ 肩まわし [8拍×4]



効果

- 後ろ回し (8拍) → 前回し (8拍)
 - 後ろ回し (4拍×2) → 前回し (4拍×2)
- 背中



④ 胸を縮めて、開く [8拍×2]



- 腕をできるだけ前に縮める (4拍)
- 大きく胸を開く (4拍)

効果

背中、胸

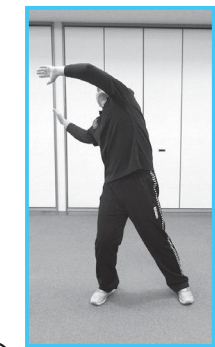
⑤ 腕を下ろす [4拍×1] (1番～間奏)

- 足を開きながら腕を下ろし、次の動きへ備える



効果

背中、腰周り



- 上半身を左右に大きく、ゆっくり大きく回す

⑦ サイドステップ [8拍×2]



- リズムに合わせて、サイドステップ
- 手もリズムに合わせて叩く

2番 体をしっかり動かす体操

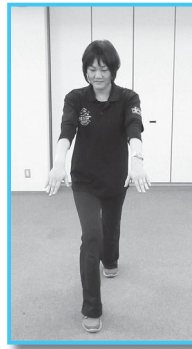
⑧ 足上げ膝タッチ [8拍×2]



●上げた足と反対側の手で、上げた膝をタッチする

効果
ももの前側

⑨ 舟こぎ [8拍×4]



【立位】 ●足を1歩前に踏み出しながら、両手を前に伸ばす

●足を元に戻しながら、肘を引く

【座位】 ●出した足のつま先を立てる

【共通】 ●左足→右足を2セット

効果

身体のストレッチ

⑩ レッグカール [8拍×2]



効果

ももの裏側

【立位】 ●体重を移動しながら、膝下を後ろにししっかり跳ね上げる

●膝が前に出ないよう気を付ける

【座位】 ●反対側より少し足を引く

⑪ 足をゆっくりと元の位置へ戻す [4拍×1] (2番～間奏)

●足をゆっくりと元の位置に戻す

●左足を肩幅に戻す



⑫ 立位：腰回し 座位：腰(上体)ひねり [8拍×2]



効果

【立位】 ●腰で円を描くように回す 腰(立位)、上半身(座位)

【座位】 ●腰をひねる (左→右を2セット)

⑬ サイドステップ [8拍×2]



●リズムに合わせて、サイドステップ

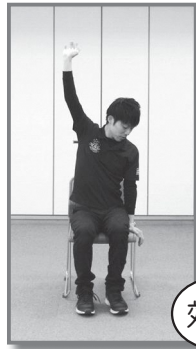
●手もリズムに合わせて叩く

3番

クールダウンの体操

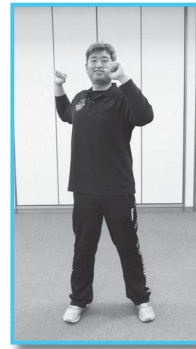


⑭ 腕を押し上(下)げる [8拍×2] → ⑮ 上半身ひねり [8拍×2]



効果

上肢・脇腹ストレッチ



効果

上半身(脇腹)

- 【共通】 ●両手を上下に伸ばす
●手首をそろせて、上下にしっかり伸ばす
- 【座位】 ●上げない手は椅子を押す

- 顔は前を向いた状態で、上半身をひねる
●左側→正面(4拍)、右側→正面(4拍)
2セット

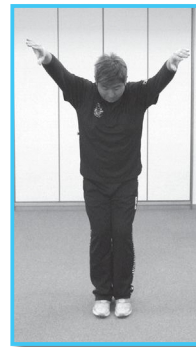
⑯ 背泳ぎ [8拍×2] → ⑰ 飛び込みからの平泳ぎ [8拍×2]



効果

背中、肩周り

- 背泳ぎのように、手を後ろに大きく回す
●左(4拍)→右(4拍)を2セット

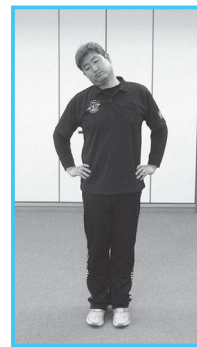
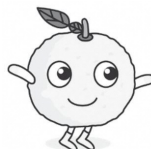


効果

腕、肩周り、膝

- 両手をそろえて飛び込み、平泳ぎのように手を前から横に大きく動かす

⑱ 深呼吸 [8拍×2] → ⑲ 首まわし [8拍×2](3番～後奏)



- 大きく息を吸いながら手を上げて、息を吐きながら下ろす

- 最後に首をゆっくり回す
●左回り(8拍)→右回り(8拍)