

まめなかね体操

ケーブルテレビ体操が新しくなりました!

雲南夢ネットの
チャンネルにて
放送中!
(月曜日～金曜日)

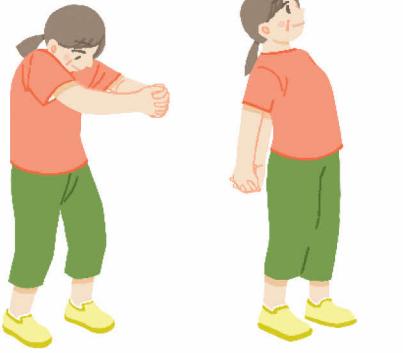


「まめなかね体操」
午前8時50分～9時

からだの調子を整えるリラックス体操
「えすこに体操」
午後20時50分～21時

ストレッチ

♪雲南市の歌♪ を流しながらやってみましょう！

前奏	1 番	2 番	間奏	3 番
深呼吸 大きく息を吸い、ゆっくり吐き出す。 1回	首倒し 頭を少し傾け、首筋を伸ばす。 交互 右 8×1 左 8×1 4回	肩の上げ下げ 両肩を引き上げて、ゆっくりおろす。 交互 右 8×1 左 8×1 	体側のばし 片手を上げながら、体の横に傾ける。 右 8×1 左 8×1 	背中のばし 両手を組んで腕を前に伸ばす。 8×2 

次の準備

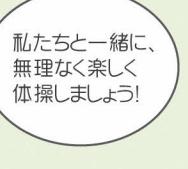
筋力トレーニング

♪雲南市の歌♪ を流しながらやってみましょう！

前奏	1 番	2 番	間奏	3 番
深呼吸 大きく息を吸い、ゆっくり吐き出す。 1回	足上げ ももを自分の胸に近づけるように上げ、ゆっくり下す。 交互 右 4×6 左 4×6 	もも上げ 片脚をまっすぐ前に伸ばして、ゆっくり下す。 交互 右 8×3 左 8×3 	次の準備	スクワット 椅子に座るようにしゃがみ、ゆっくりと立ち上がる。ひざがつま先よりも前に出ないように。 6回 

深呼吸
大きく息を吸い、ゆっくり吐き出す。

この体操は体力の維持・向上に効果的な運動(ストレッチングと筋力トレーニング)を取り入れた健康づくり体操です。体調に合わせて無理なく行ってみましょう!



実施上の注意点

- *息をこらえず自然な呼吸で行う
- *反動をつけずにゆっくり伸ばす
- *伸ばしている所・鍛えている所を意識する

作 成 身体教育医学研究所うんなん

電話 0854-49-9050

イラスト 錦織菜々子

協 力 雲南市健康づくり推進協議会

(はづらつ部会)

※資料修正 2020年4月7日