

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 	肩の上げ下げ 両肩を引き上げて、ゆっくりおろす。 4回 	体側のばし 片手を上げながら体の横に傾げる。 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 	胸のばし 後ろで両手を組み、腕を伸ばしながら胸を張る。 8×2 	次の準備 	足裏のばし 脚を前に出しつま先を上に向け、体を前に倒す。 右 8×2 左 8×2 	股関節周辺のばし 両手をひざにおき脚を開く。体を前に倒す。 8×2 	深呼吸 大きく息を吸い、ゆっくり吐き出す。 2回

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 <p>股関節の全面を強くする運動</p>	もも上げ 片足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 <p>ももの前を強くする運動</p>	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。ひざがつま先より前に出ないように。 6回 <p>ももの前、ももの裏、お尻を強くする運動</p>	深呼吸 大きく息を吸い、ゆっくり吐き出す。 2回

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!



地域運動指導員 多賀静秀 さん



地域運動指導員 妹尾順子 さん

私たちと一緒に、無理なく楽しく体操しましょう!

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 (はつらつ部会)

※資料修正 2020年4月7日