

岩国はつらつ体操 (DVDバージョン)

転倒を予防し、筋力・柔軟性やバランスを高めるための体操です。

☆注意点

- ① 体調に合わせて少しずつ運動量を増やしていきましょう。
- ② 呼吸を止めず「1.2.3.4.5.6.7.8」とゆっくり数を数えながら行いましょう。
- ③ 動かしている筋肉を意識し「筋肉が伸びている」「筋肉に力が入っている」という感覚を大切にしましょう。

床の上で行う体操

座って行う体操

9 身体の柔軟性を高める

(1)膝を伸ばして
体を前に倒す

8秒×3回

背中・ハムストリング（大腿の後側）を伸ばし、柔軟性を改善する。

⇒背中・ハムストリングの筋肉が伸びていることを意識しましょう。

膝を伸ばして座る
つま先は自分の
方に向ける

1.2.3.4.5.6.7.8



腰からしっかり前に
体を倒す。

(2)両足を開いて
体を倒す

①前に倒す

8秒×3回

膝を上に向ける

1.2.3.4.5.6.7.8



②右・左に倒す

左から
8秒×左右
×3回

腰腸肋筋 ハムストリング等の柔軟性改善



(1)片方の膝を
伸ばして体を
前に倒す

左足から
8秒×3回
×左右

背中・ハムストリングを伸ばし、柔軟性の改善

イスに浅く腰を
かける
片方の膝を伸ばす

1.2.3.4.5.6.7.8



(2)片足を開い
て伸ばし体を
倒す

左足から
8秒×2方向
×3回

腰腸肋筋 ハムストリング等の柔軟性改善

1.2.3.4.5.6.7.8

