

はまちゃん体操

気軽にはじめる健康習慣・誰でもできるお手軽運動

座位編

ポイント

- 無理をしない
- 動かしている部位を意識する
- 呼吸を止めない
- ほかの人と比べず、自分のペースで

【基本姿勢】

- 背もたれに寄りかからないように座る
- 軽くあごをひく
- 脚を広げて背すじを伸ばす

公益財団法人 横浜市スポーツ協会
YOKOHAMA SPORT ASSOCIATION

1 グーパーの運動

ねらい・効果
手指の巧みな動きを促す
脳の活性化を促進する

ポイント
手を開くときは5本指をしっかりと伸ばすようにしましょう。

①手を握る。(グー) ②手を開く。(パー)

2 かず数えの運動

手を開いた状態から指を1本ずつ折る。
親指→人差し指→中指→薬指→小指
手を握った状態から指を1本ずつ伸ばす。
→人差し指→中指→薬指→小指→親指

ねらい・効果
手指の巧みな動きを促す
脳の活性化を促進する

ポイント
1本1本の指をしっかりと折り、伸ばすときはしっかりと伸ばしましょう。

3 腕を前から上げる・腕を後ろに引く運動

①片腕ずつ上げる。②両腕を上げる。(左右繰り返す)
③片腕ずつ後方へ引く。④両腕を後方へ引く。(左右繰り返す)

ねらい・効果
腕関節の可動域を広げる
肩まわりの筋力を強化する
四十肩を予防する

ポイント
腕を上げるときには、肩を上げないようにしましょう。また、腕を上げるとき、下げるときに、背中を反らしたり、倒れたりしないように注意しましょう。

4 肩回しの運動

ねらい・効果
肩関節の可動域を広げる
肩まわりの筋力を強化する
四十肩を予防する

ポイント
肘で円を描くように肩を回しましょう。このとき、両手が肩につかない人は肘を曲げるだけで結構です。

①片腕ずつ回す。(前回り・後ろ回り) ②両腕同時に回す。

5 肘を体につけて、肩を内側・外側へ回す運動

ねらい・効果
肩関節の可動域を広げる
肩まわりの筋力を強化する
四十肩を予防する

ポイント
肘が直角になるようにし、肘を体から離さず内側・外側に動かしましょう

①肘をカラダの脇に固定し、片方ずつ内側に寄せる。(左右交互) ②両手同時に内側へ寄せる。
③肘をカラダの脇に固定し、片方ずつ外側に開く。(左右交互) ④両手同時に外側へ開く。

6 腰から背中にかけて曲げ伸ばす運動

ねらい・効果
肩甲骨周りの動きを改善する
背中を緊張をゆるやかにする
肩こりを予防する

ポイント
上体を倒し過ぎないように背骨1本1本をまるめるようなイメージをしましょう。上体を起こす時、腰がそり過ぎないように注意しましょう。

①背中をまるめながら、②戻す時は胸を張って肩甲骨をひろく。 ③背中を伸ばす。

7 脇腹をねじる運動

カラダの中心に軸をつくり、ゆっくり上半身をねじる。(左右交互)

ねらい・効果
背中を緊張をゆるやかにする
おなかの筋力を強くする
正しい姿勢を維持する
腰痛を予防する

ポイント
腕だけを動かさず、指先から目を離さないようにしましょう。呼吸はとめずに腹筋を緊張させながらお尻が浮かないように注意しましょう。

8 ももあげの運動

ねらい・効果
膝を上げるために必要な筋力を強くする
すり足歩行・腰痛を予防する

ポイント
前後に上半身が倒れないように注意し、片膝ずつ上げましょう。

前後に倒れないように注意し、片膝ずつ上げる。

9 膝を軸として股関節を動かす運動

①左側へ、左足を横に1歩。②その足に右足を寄せる。
③右足を元に戻す。④左足も元の位置。

ねらい・効果
股関節の動きをよくする
腰痛を予防する

ポイント
常に膝の位置に気をつけて、左足から移動しましょう。

10 キック運動

つま先を天井の方へむけ、ゆっくり上げる。(左右交互)

ねらい・効果
太もも前面の筋力を強くする
変形性膝関節症の予防や改善をする

ポイント
足を伸ばしたときに、太ももの内側が硬くなるように力を入れましょう。

11 かかとあげ運動

つま先で床を押すように、かかとを上げる。(左右交互・両足同時)

ねらい・効果
ふくらはぎの筋力を強くする
足裏のアーチの保持、改善をする
外反母趾の予防や改善をする

ポイント
親指と小指の付け根を床から離さないように注意しましょう。

*足の動きをわかりやすくするため、はだしのイラストにしています。

12 つまさきあげ運動

ねらい・効果
すねの前の筋力を強くする
つま先を上げる筋力を強くする
すり足歩行の予防や改善をする

ポイント
足の指も意識し、しっかり曲げましょう。

*足の動きをわかりやすくするため、はだしのイラストにしています。

つま先を天井の方に向け、つま先を上げる。(左右交互・両足同時)

13 ウォーキング

ねらい・効果
リズム良く手足を動かすことで、バランスの良い歩行につなげる

座ったまま、腕を振り歩くように足踏みをする。カラダが前後に移動したり、肩が左右に振れないよう、胸を張って、カラダを固定する。

14 深呼吸

ねらい・効果
呼吸を整える

大きく、ゆっくり深呼吸しましょう。

お疲れさまでした。