

転ばん体操1・2・3～椅子に腰かけて行う体操～

体操を始める前に… 「1・2・3 ハイ！ 1・2・3」と声を出して行いましょう。
あわてず、速く動かさないように「ゆっくり」行いましょう
5回程度をめやすに無理せず体調に合わせて行いましょう

【基本姿勢（座位）】…各体操ごとに姿勢を整えて、良い姿勢で運動しましょう！

①

足を床にきちんと着ける。



下腹に力を入れ意識する。
胸の中心に指先を当てる。

②



背筋を伸ばしながら、
両手を肩へ滑らせる。

③



手のひらを正面
に向けながら、自
然に手を下ろす。

ももあげ（左右交互に各5回）…足のつけ根を意識して、足の上がりをよくしましょう！

①

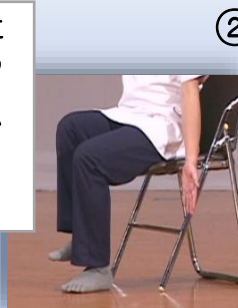
基本姿勢から、「1・2・3」でゆっくりと片方の太ももを真上に上げる。



膝が外向きにならないように注意。
足を高く上げる必要はありません。

②

「1・2・3」でゆっくりと足を下ろす。



ボールはさみ（繰り返し5回）…内ももを鍛えましょう！ *直径20cm程度のボール使用

ボール等を挟み、「1・2・3」でゆっくりと閉じるように力を入れ、「1・2・3」でゆっくりと力を緩める。

力を入れる



緩める



かかとが浮かないように注意！



ボールの代わりにこぶしやクッションなどでも構いません。

腹筋体操（繰り返し5回）…下腹に力を入れて姿勢よく！

①

足（膝）を閉じて太ももに手を置く。



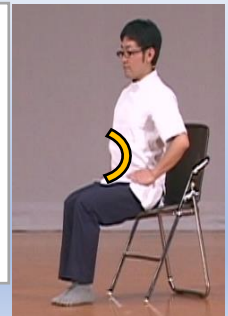
②

「1・2・3」で、指先がすねの半分まで届くように手を伸ばし、軽く前にかがむ。



③

「1・2・3」で下腹に力を入れながら上半身を起こし、最後は良い姿勢になる。



膝の体操(四頭筋体操) (左右交互に各5回)・・・太ももに力を入れ、膝裏を伸ばしましょう!

①

基本姿勢から、片方の膝を「1・2・3」で伸ばす。



②



伸ばした足の親指を手前に起こし、3秒間止める。

③

「1・2・3」でゆっくりと足を戻す。



つま先上げの体操(繰り返し5回)・・・つま先の上がりをよくして転倒予防!

①

「1・2・3」で片方のつま先を軽く上げる。



②

なるべく視線は前を向く。

「1・2・3」でゆっくり元に戻しながら、もう片方のつま先を同時に上げる。



踏み返しの体操(繰り返し5回)・・・親指のつけ根で床を踏むように、かかとを上げ下げしましょう!

①

「1・2・3」で片方のかかとを上げる。



②

「1・2・3」でゆっくりと元に戻しながら、もう片方のかかとを同時に上げる。



肩こり予防の体操(繰り返し5回)・・・肩甲骨を動かして、肩こり予防!

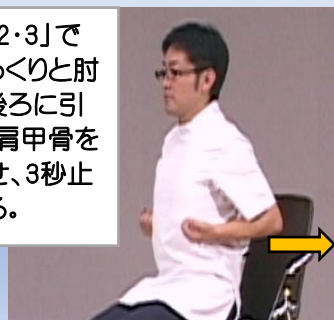
①

手のひらを上にして指を軽く握り、肘は90度に保ち、脇は閉める。



②

「1・2・3」でゆっくりと肘を後ろに引き、肩甲骨を寄せ、3秒止める。



③



「1・2・3」で手のひらが下になるように前に伸ばす。②と③を繰り返す。



転ばん体操1・2・3 ~立って行う体操~

*立って行う体操は無理せず安定したテーブルや椅子などにつかまって行ってください

立ち上がりの体操(繰り返し5回)・・・太ももの力をつけましょう!

立ち上がりが難しい方は椅子などにつかまって行いましょう。

① 足幅は骨盤幅で、足を少し引き、床にしっかり足をつけ、姿勢を正す。



② 「1・2・3」でゆっくりとおじぎをしながら立ち上がる。次に「1・2・3」でゆっくりと膝を曲げおじぎをしながら座る。



重心移動(左右交互に各5回)・・・つま先でしっかりと踏ん張りましょう!

① 椅子などにつかまって立ちます。



② 「1・2・3」でゆっくりと片足をかかとから軽く前に出し、そのまま前に出した足に体重をかける。「1・2・3」でゆっくりと元に戻る。左右交互に行う。



股関節の体操(左右交互に各5回)・・・足の支える力をつけてバランスアップ!

①横上げ

「1・2・3」でゆっくりと真横に足を開き、「1・2・3」でゆっくりと元に戻る。左右交互に行う。



足は床から少し浮く程度で構いません。



②後ろ上げ

「1・2・3」でゆっくりと足を後ろに少し引き、「1・2・3」でゆっくりと元に戻る。左右交互に行う。



足は床から少し浮く程度で構いません。



足踏み

軽く手を振りながら足踏み。「後ろ」に手を振ることを意識する。



深呼吸

最後にゆっくりと深呼吸し、呼吸を整える。

