

# みんなの体操

体操の  
ねらいと  
ポイント

みんなの体操は、8つの運動からなり、ゆっくりとしたテンポで立位でも座位でも行えるように構成されています。体をバランスよく動かすことで血液の循環を良くし、脚や腰・背中の筋肉を中心に強化を行い、また伸展運動(ストレッチング)によって柔軟性を保ち正しい姿勢づくりに役立ちます。体操は毎日継続して行うことで大きな効果をもたらします。体調や体力にあわせて工夫して続けましょう。

発行: **NHK**

立位  
◆ 体調・体力に合わせて伸び伸びと……

● 運動の目的 順序 ● 動き ● ポイント

### ■手と腕の運動

〈手と腕の曲げ伸ばし〉

- ①手や腕を動かして、全身の運動刺激を高める。
- ②指先から首にかけて血液の循環を良くする。
- ③手や腕・肩の筋肉を伸ばして、関節を柔軟に保つ。

はじめ 1~4 5~8 ×2回 1~8 力を抜いて手を振る 1~4 5~8 ×2回 腕を前に押し出し、手を大きく開く

手を握り、ひじをゆっくり後ろへ引く

●呼吸はゆっくりと行い、止めないようにする。  
●手は十分に握り、開くこと。力み過ぎないようにする。  
●動作を止めずゆっくり行う。

### ■胸の運動

〈胸の伸展〉

- ①胸を開き、呼吸器官の働きを高める。
- ②背すじを伸ばし、良い姿勢づくりをする。

はじめ 1~4 5~8 ×4回

息を吸いながら、腕を引き上げ胸を広げる

息を吐きながら、腕を下ろし腹に手をあて背を丸める

●大きく腕を動かし、全身を引き伸ばすようにする。  
●深い呼吸に合わせて、動作はゆっくり行う。  
●力み過ぎると筋肉が萎縮するので、リラックスして行う。

### ■上体ゆすり運動

- ①全身の筋肉をほぐし、血液の循環を良くする。
- ②リズムカクに動いて、全身の動きを活発にする。
- ③せき柱に刺激を与え、中枢神経の働きを高める。

はじめ 1~16 1~4 5~8 ×2回

腕でわき腹をたたきながら脚を曲げ伸ばし、全身をゆるす

前の動作を行いながら、上体を左右へ曲げる

●全身をゆるす感覚で行い、わき腹をたたく動作は力まずに行う。  
●上体を曲げるときは、弾みを利用して徐々に体重を移動する。  
●形にとらわれず、リズムカクに行う。

### ■首の運動

〈首の曲げ、ねじり〉

- ①首の筋肉を伸ばして、血液の循環を良くする。
- ②首の可動域を広げて、行動の安全性を高める。
- ③頸椎部のそり過ぎを予防する。

はじめ 1~4 ×2回 1~4 ×2回 1~4 ×2回

首を前後に曲げる 左右に曲げる 左右にねじる

●背すじを伸ばし、動作はゆっくりと行って首の筋肉を伸ばす。  
●目を閉じないように行う。  
●肩の力を抜いて、動作中に肩が動かないように意識する。

● 運動の目的 順序 ● 動き ● ポイント

### ■突き出し運動

〈全身の弾みと突き出し〉

- ①全身の瞬発力を高め、とっさの反応を良くする。
- ②背骨の可動領域を保ち、わき腹の筋肉を強化する。

はじめ 1~4 5,6 7,8 ×2回 反対側も2回行う 最初の姿勢に戻る

左脚に体重をのせ、反動をつけて体をゆるす

右脚に体重をのせ、腕を突き出す

●運動の強弱に注意し、突き出しに力を入れる。  
●脚の屈伸に十分に生かして、タイミングよく行う。  
●自分の体調や体力に合わせて、ゆっくり行ってよい。

### ■脚・腰の運動

〈背腹と脚の伸ばし〉

- ①体重の移動で、太ももやふくらはぎなどの筋肉を鍛える。
- ②脚・腰・背中を強くしてバランスを保ち、股関節の柔軟性を高める。
- ③平衡感覚を身につける。

はじめ 1~4 5~8 1~4 5,6 7,8 ×4回

脚を踏み出し、上体を倒しながら腕を斜め下に伸ばす

上体を起こしながら、腕を横に開く

直立姿勢に戻る

ひざに手を当て、上体を上下に2回ゆるす

腰、背中、頭と起こす

●運動負荷が高いため、慣れるまでは踏み出す足幅を狭くするなど動作を小さく行う。  
●上体を倒しながら腕を斜め下に伸ばすときは、手先を見るようにする。  
●ゆっくりとした流れを重視して、止まらないように行う。  
●体のバランスと呼吸を大事に行う。

### ■腕と脚の運動

〈腕振りと脚の曲げ伸ばし〉

- ①全身の筋肉をほぐし、血液の循環を良くする。
- ②体を動かす対応能力を高める。

はじめ 1,3 2,4 5,7 6,8 ×4回

腕を振り、その弾みに合わせて脚を曲げ伸ばす

腕を振りながら横へ1歩ステップ

さらに横へ1歩ステップ

再び1~4の動作を行い、反対側へステップ

●前方への腕振りを大きくして、リズムカクに動く。  
●横への移動は、前後に動いたりその場で足踏みする運動でもよい。

### ■深呼吸

- ①呼吸を調整する。
- ②運動状態から平常状態に戻して、心身をリラックスさせる。

はじめ 1,2 3,4 5,6 7,8 ×2回

腕を前から上げ、深く息を吸う

腕を横から下ろして交差しながら息を吐く

腕を斜め後ろに開いて深く息を吸う

腕を横に戻しながら、息を吐く

●リラックスしてゆっくりと行う。