

【6つの基本体操】

- ・それぞれの体操は、ゆっくりとしたテンポで行ってください。
- ・基本的に、一つの体操につき2〜3回程繰り返すといいでしょう。それを一日できれば2セット程。
- ・呼吸は特に意識しなくて結構です。ただし息を途中で止めたままにしないようにだけ注意してください。
- ・写真や解説の通り完璧にできなくても、それに近づけるよう、まずは無理のない範囲で実践してください。

(1) 前屈 脚全体の裏側の伸びをよくすると同時に、腰〜背骨の弾力をよくする体操です。



- ・足先をつかんで（無理ならタオル等を足の裏に引っ掛けて）、足首から先を反らしたままで前屈します。
- ・足の裏はしっかり前に向け、内側に向かないようにします。
- ・膝はできるだけ曲がらないようにしましょう。
- ・膝の間が開かないようにしましょう。
- ・背筋はできる限り伸ばします。すると前にはあまり倒れなくなりますが、それは構いません。
- ・視線を下に向けず、足先の1m程先の床を見るようにします。

(2) 開脚 内股・膝の伸びを良くし、腰の丈夫さ、しなやかさを養う体操です。



- ・足先を天井に向け、膝をできるだけ伸ばします。
- ・後ろに手をついて床を押し、骨盤を立てるようにして約10秒キープします。



- ・そこから少しでもいいので前屈をします。猫背にならずに前屈するのが理想ですが、無理なら少々背中を曲めても結構です。

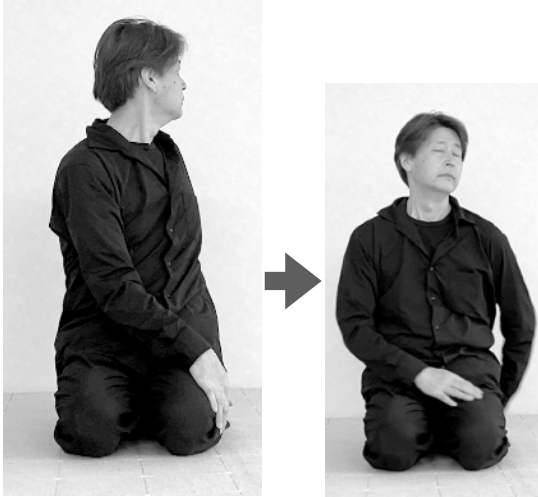
(3) 横倒し

体の捻り、横の動きを良くすると共に、胸や腹の内臓の働きをよくする体操です。



- ・開脚の姿勢から、右手で右足先（無理ならスネなど）をつかみます。
- ・左手を上げて右足先のほうにもっていきます。（無理なら上にあげるだけでもけっこうです。）
- ・左腕はできるだけ掌を上向きにします。
- ・可能なら顔を上に向けます。
- ・同じように反対側も。

(4) 腰の捻り 体の動きの中心部である腰・脇腹を捻ることで全身の鈍りを予防します。

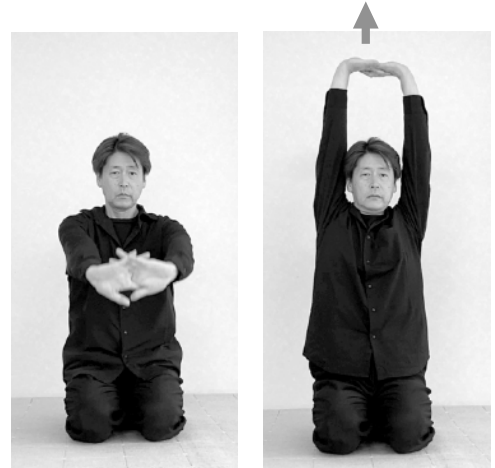


- ・正座で右手を左膝の外に引っ掛け、その力を利用して腰を左に思い切り捻ります。
- ・その時に背中を丸めないように、少し腰を反らし気味にするように意識してください。
- ・捻り切ったら3秒数えて、一気に脱力して正面に戻ります。ゆっくりと戻さないのがポイントです。
- ・反対側も同様に繰り返します。この体操は左右交互に、それぞれ5回ぐらいずつテンポよく繰り返します。

(5) 背伸び

腕の動きと連動させて背骨とろっ骨を伸ばし、背中や腰が丸くなることを防ぎます。

- ・正座をして両手を組んで一旦前へ伸ばし、そのまま真上まで上げていきます。正座ができない方は椅子に座ります。途中で肘を曲げないように注意してください。
- ・真上に伸ばして約10秒キープします。その時も肘ができるだけ曲がらないようにします。
- ・余裕があれば、さらにもう一つ上へ腕を伸ばします。



(6) 腰を反らせる体

足腰の弾力を養い、丈夫にしていく体操です。

- ・右膝を立てて、左足は後ろに伸ばします。
- ・少しずつ体重を前に移動し、左足を伸ばしていきます。この時、下の写真のように腰～お尻を少し反らせるように意識します。
- ・右足の太ももにはあまり体重がかかりすぎないように、重心の置き方を意識するとともに、両手を右膝の上に置いて補助します。ただし、太ももに体重がかからないように上手くできたら両手は外しておきます。
- ・この姿勢を10秒ほどキープします。
- ・反対側も同様におこないます。

