

# としまる体操 松竹梅編 パンフレット



としまる体操：梅編  
チャイコフスキー：くるみ割り人形





としまる体操：竹編  
エルガー：威風堂々



としまる体操：松編  
ドヴォルザーク：新世界より

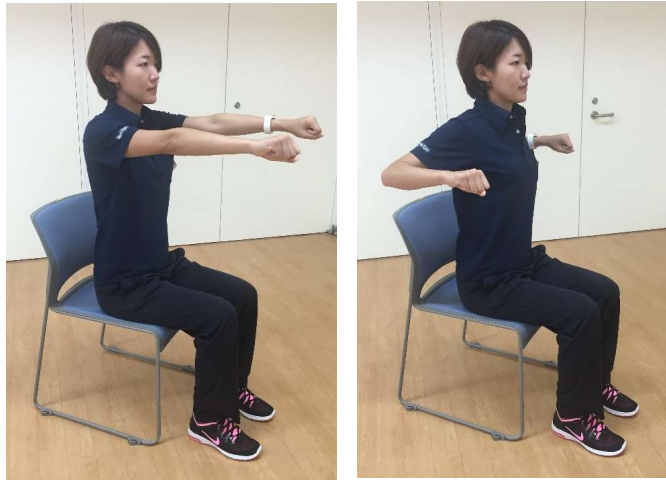


 準備運動・整理運動 

制作：豊島区  
監修：東京都健康長寿医療センター研究所



## としまる体操：梅編



### ①ローイング：10回

【方法】①椅子に浅く腰掛け、腕を肩幅に開いて前に上げる。  
 ②1.2.3.4で肩甲骨を引きよせるように肘を曲げて後ろに引き、5.6.7.8で腕を前に戻す。  
 【鍛える部分】菱形筋（肩甲骨と背骨の間にある筋肉）  
 【効果】円背（猫背）を改善する。



### ②足指運動・つま先上げ：10回

【方法】①1.2で足の指をギュッと握り、3.4で開く。  
 ②5.6でつま先を上げ、7.8で下ろす。  
 【鍛える部分】足底筋（足の裏の筋肉）、前頸骨筋（すねの筋肉）  
 【効果】重心位置が前方になり後方への転倒を予防する、しっかりとつま先が上がって歩けるようになり転倒を予防する。



### ③お尻上げ：10回

【方法】①椅子に浅く腰掛け、足を肩幅に開いて座る。  
 ②1.2.3.4でお尻を上げ、5.6.7.8で下ろす。  
 【鍛える部分】大腿四頭筋（太ももの前側の筋肉）  
 【効果】立つ、歩く、座るなどの動作が安定し転倒を予防する。



### ④かかと上げ：10回

【方法】①足を肩幅に開いて立つ。  
 ②1.2.3.4でかかとを上げ、5.6.7.8で下ろす。  
 【鍛える部分】下腿三頭筋（ふくらはぎの筋肉）  
 【効果】速く歩けるようになる。



# としまる体操：竹編



## ⑤膝伸ばし：左右10回ずつ

【方法】①椅子に浅く腰掛け、足を肩幅に開いて座る。  
 ②つま先を立てたまま1.2.3.4で膝を伸ばし、5.6.7.8で戻す。  
 【鍛える部分】大腿四頭筋（太ももの前側の筋肉）  
 【効果】階段の上り下りや立ち座りが楽に行えるようになる。



## ⑥股関節回し：左右10回ずつ

【方法】①椅子に浅く腰掛け、足を肩幅に開いて座る。  
 ②足をゆっくりと上に上げたら、外側に円を描くように回して元の位置まで戻す。  
 【鍛える部分】腸腰筋（足の付け根の筋肉）、中殿筋（お尻の横の筋肉）  
 【効果】足がよく上がるようになる、骨盤が安定し、左右への転倒を予防する。



## ⑦スクワット：10回

【方法】①足を肩幅に平行に開いて立つ。  
 ②1.2.3.4で軽く膝を4分の1曲げ、5.6.7.8で伸ばす。  
 ※曲げた膝がつま先よりも前にならないように注意する。  
 【鍛える部分】大殿筋（お尻の筋肉）、大腿四頭筋（太ももの前側の筋肉）、  
 下腿三頭筋（ふくらはぎの筋肉）  
 【効果】立つ、歩く、座るなどの動作が安定し転倒を予防する。



膝



膝

## スクワット：膝の曲げ方

膝をあまり動かさずに  
 股関節から曲げて腰を落とす  
 ようにする。



# としまる体操：松編



## ⑧足の後ろ上げ：左右10回ずつ

【方法】①椅子から30cm程度離れたところに足を肩幅に開いて立つ。

②膝を伸ばしたまま、1.2.3.4でかかとをまっすぐ後ろに上げ、5.6.7.8で下ろす。

【鍛える部分】大殿筋（お尻の筋肉）

【効果】歩行や体の安定性を高める。



## ⑩膝曲げ：左右10回ずつ

【方法】①足を肩幅に開いて立つ。

②片足の膝が直角になるよう1.2.3.4で曲げ、5.6.7.8で戻す。

※曲げた膝が前にでないように注意する。

【鍛える部分】ハムストリングス（太ももの後ろ側の筋肉）

【効果】立つ、歩く、座るなどの動作が安定する。



## ⑨ランジ：左右10回ずつ

【方法】①足を肩幅に開き、その幅のまま片足をなるべく大きく一歩前に出して立つ。

②1.2.3.4で両方の膝を曲げて腰を落とし、5.6.7.8で戻す。

※前足の曲げた膝がつま先よりも前に出ないように注意する。

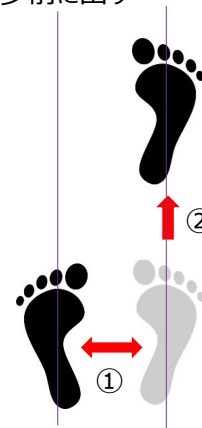
【鍛える部分】大殿筋（お尻の筋肉）、大腿四頭筋（太ももの前側の筋肉）、下腿三頭筋（ふくらはぎの筋肉）

【効果】立つ、歩く、座るなどの動作が安定し転倒を予防する。

### ランジ：足の開き方

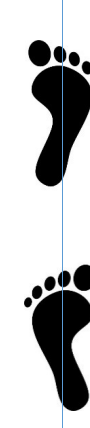
#### 【良い例】

- ①足を肩幅に開く
- ②その幅のまま右足を大きく一歩前に出す



#### 【悪い例】

右足と左足が一直線上にある



# 準備運動・整理運動



①わき腹伸ばし  
右手を上げ、斜め上方に伸ばす。  
左手も同様に行う。



②背中伸ばし  
両手を身体の前で組み、  
おへそを覗き込むようにして  
背中を丸める。



③胸伸ばし  
両手を身体の後ろで組み、  
斜め下に引っ張るようにして  
胸を伸ばす。



④太もも伸ばし（後ろ側）  
よい姿勢のまま背もたれに寄りかかり、  
膝を抱えて10秒間伸ばす。  
左足も同様に行う。



⑤ふくらはぎ伸ばし  
右足をまっすぐ伸ばして前に出し、  
つま先を立てて右手でつま先をつかむ。  
左足も同様に行う。



⑥太もも伸ばし（前側）  
椅子の座面をしっかり持って右端に座り、  
右足を後ろに引いて伸ばす。  
左足も同様に行う。