


1) 標準的な運動プログラムの例(大分県版)

内容	留意点など
バイタルサインの確認 (血圧、心拍数 等)	体調、睡眠、疲労感などを確認する
<p>ウォーミングアップ (ストレッチ)</p> <p>1) 頤</p> <p>①  ②  ③ </p> <p>2) 肩</p> <p>①  ② </p> <p>③ </p> <p>④ </p> <p>3) 肘</p> <p>①  </p>	<p>各姿勢とも、ゆっくりと呼吸をしながら、20秒ほど保持して下さい。</p> <p>①うなずく、天井を見る ②横に倒す ③左右を向く</p> <p>①肩を回す ②肩をすくめる</p> <p>③手前に引っ張る</p> <p>④頭の後ろに手をあてて肘を開閉する</p> <p>①引き寄せて、手を握る ②伸ばして手を外側に捻る</p>

4) 手

①



②



- ①ゲー・パー
- ②指を組んで手首を回す

5) 体幹

①



②



- ①背中を丸めたり、伸ばしたり
- ②身体の横を伸ばす
- ③腰を捻る

③



6) 股・膝

①



- ①前に倒す
つま先を触る

②



- ②両膝を抱え込む
片膝を抱え込む

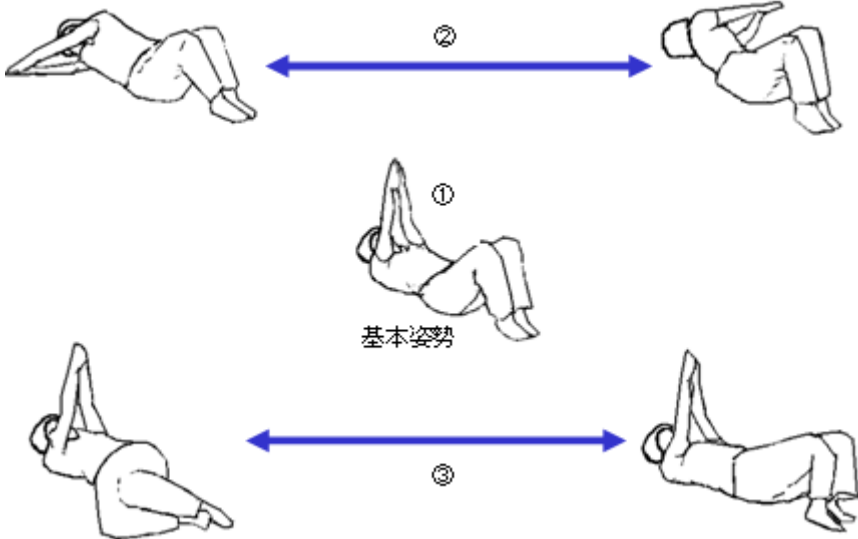
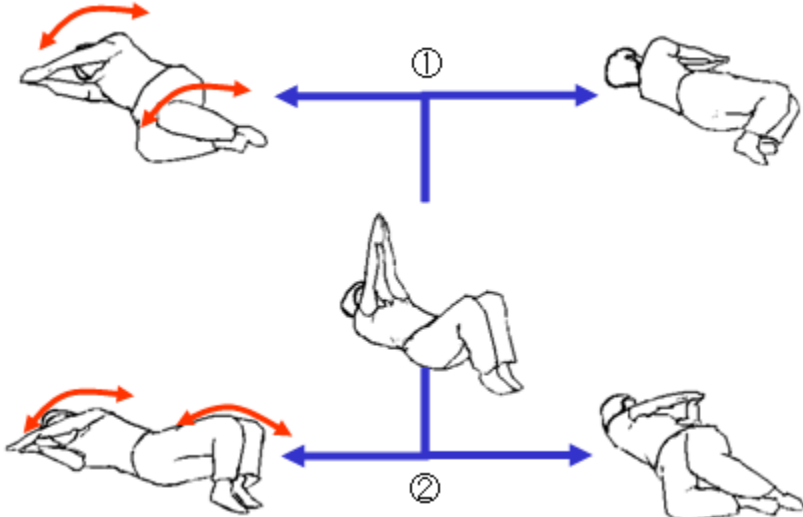
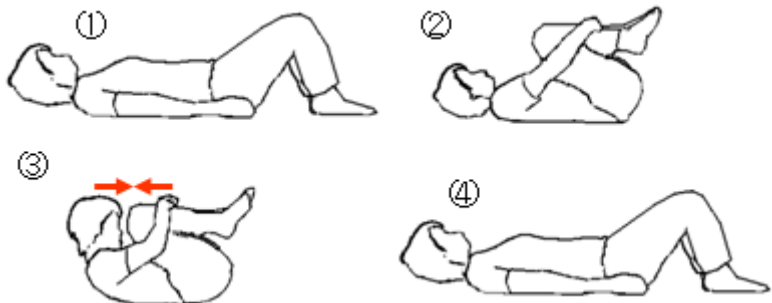
7) 足

①

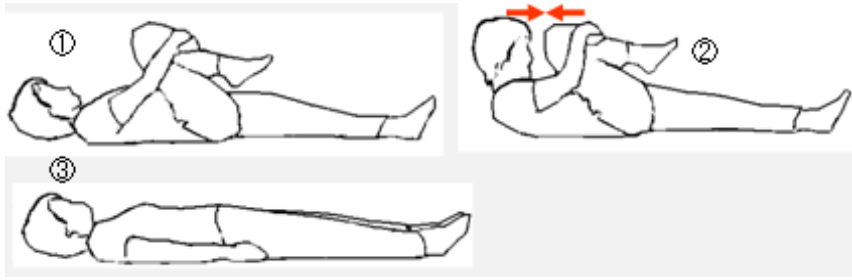


- ①足首を回す

標準的な運動プログラムの例(大分県版)

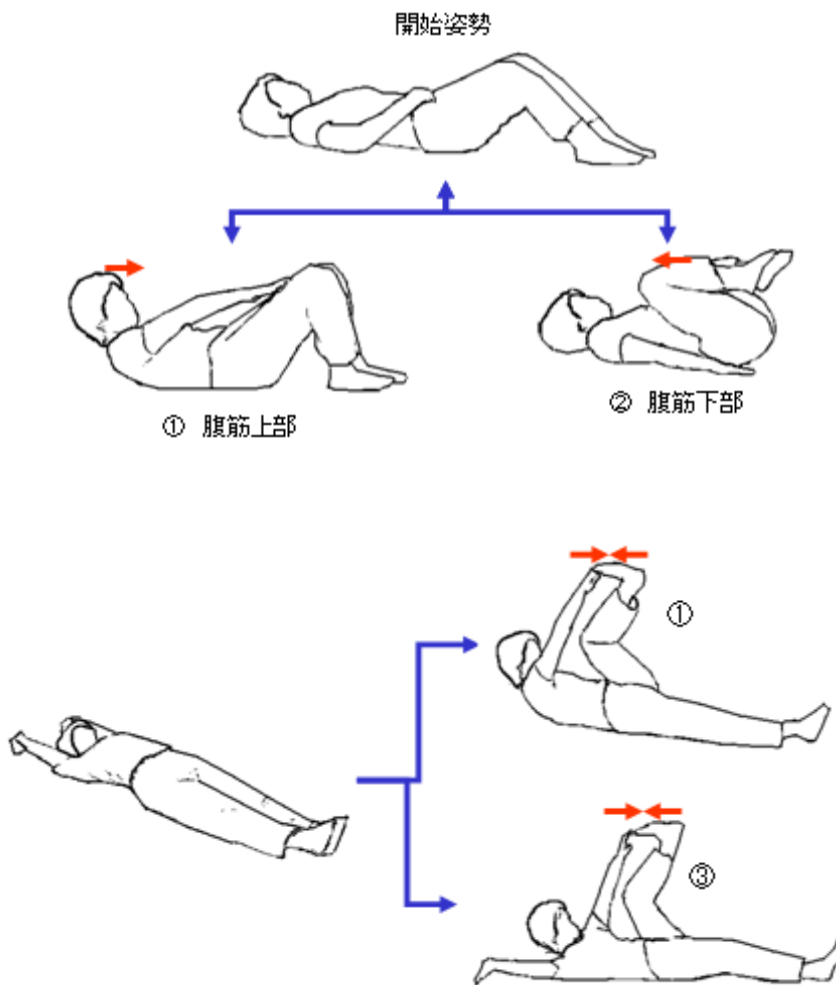
内容	留意点など
<p>主運動</p> <p>1 仰向けの運動</p> <p>1) 手足をねじる (上下肢別)</p>  <p>2) 手足をねじる (同側・対側)</p>  <p>3) 膝を抱え込む</p> 	<p>留意点など</p> <p>① 両膝を立て、両手を天井に向けて軽く突き出します。</p> <p>② 両膝を固定したまま、上半身を左右に捻ります。</p> <p>③ 両手を固定したまま、下半身を左右に捻ります。</p> <p>① 手と足を同じ側に倒します。</p> <p>② 手と足を反対側に倒します</p> <p>① 両膝をたてます</p> <p>② 両膝を抱え込みます。</p> <p>③ 息を吐きながら、額と膝を近づけるように両脚を絞ります。</p> <p>④ ゆっくりと元に戻ります。</p>

4) 片膝を抱え込む



- ① 片膝を抱え込み、他脚は運動中に踵が浮かないようにします。
- ② 息を吐きながら、おでこ膝を近づけるように片脚を絞ります。
- ③ ゆっくりと元に戻ります。
- ④ 対側も同様に行いましょう。

5) 腹筋を鍛える



- ① 頭を持ち上げて、おへそを覗くようにします。
- ② 両膝を胸に近づけるように持ち上げます。

- ① つま先を同側の手で捕まえる
- ② 左右交互に行う
- ③ つま先を同側の手で捕まえる
- ④ 左右交互に行う

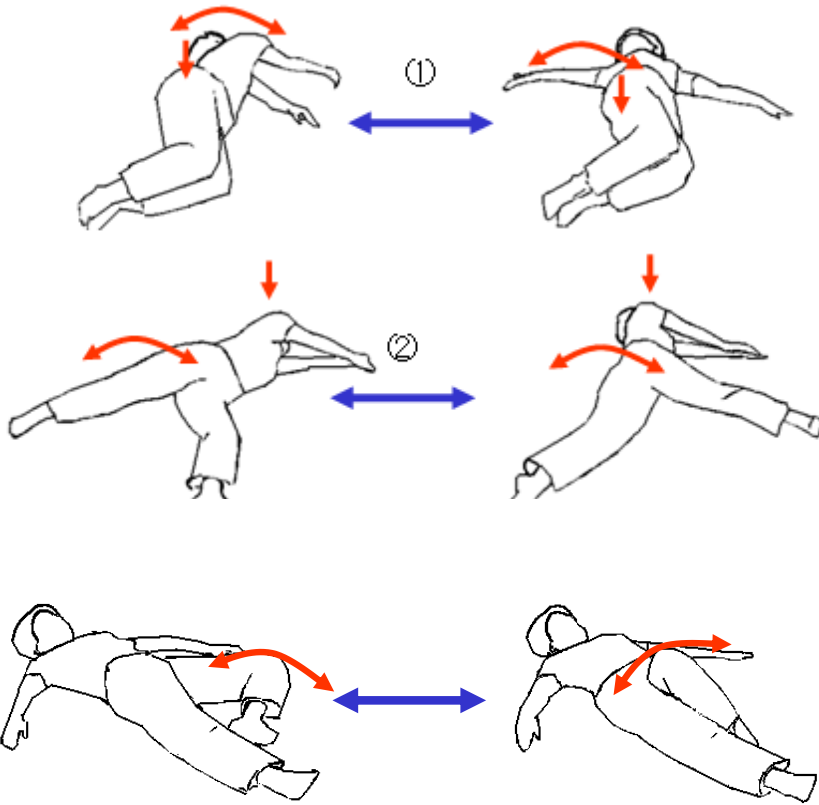
6) 背筋・殿筋を鍛える



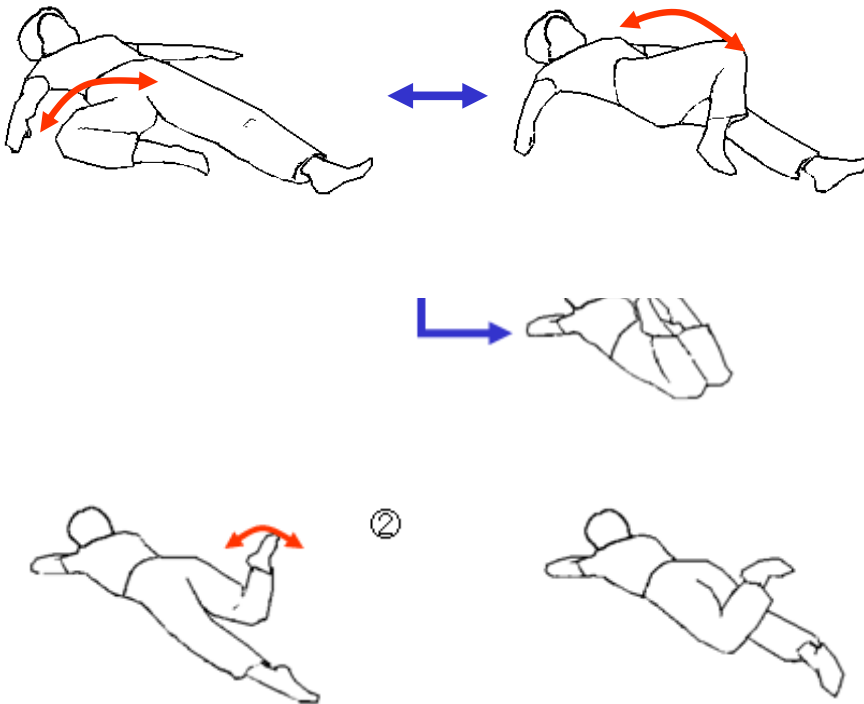
- ① 踵を出来るだけお尻に引きつけます。
- ② 踵に体重をのせるような気持ちでお尻を浮かせます。

2 横向きの運動

1) 体をねじる



片膝を立て、膝の外側で床を叩くように開いて閉じます。
(股のリラクゼーション)

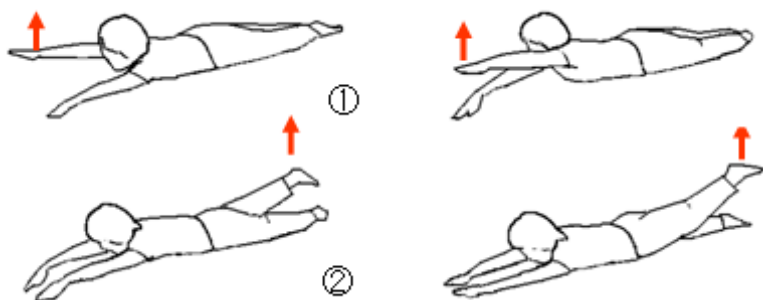


- ① 横を向いて、下肢を固定したまま、上肢を大きく前方～後方～振り振ります。(左右同じく)
- ② 横を向いて、上肢を固定したまま、下肢を大きく前方～後方～振り振ります。(左右同じく)

① 片足・両足の踵で、お尻を叩きます。

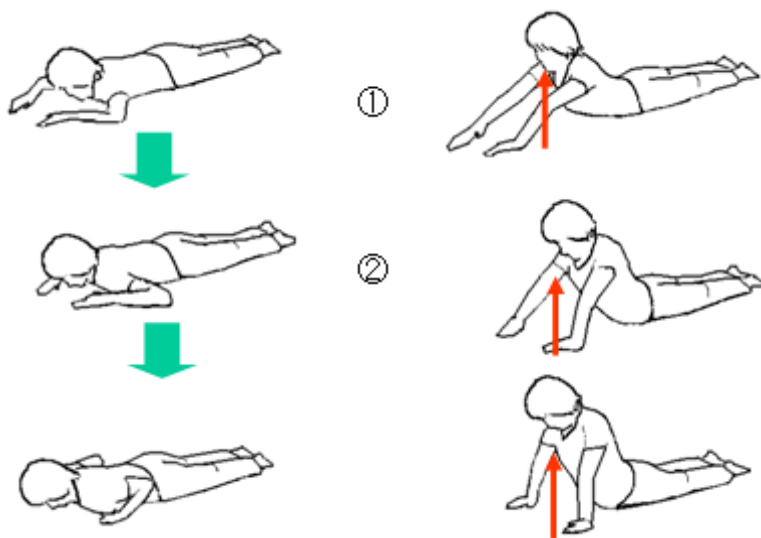
② 片足を立てて、左右にリズムカルに倒します。

2) 手足あげ



- ① 片手を交互に浮かせま
す。
- ② 片脚を交互に浮かせま
す。

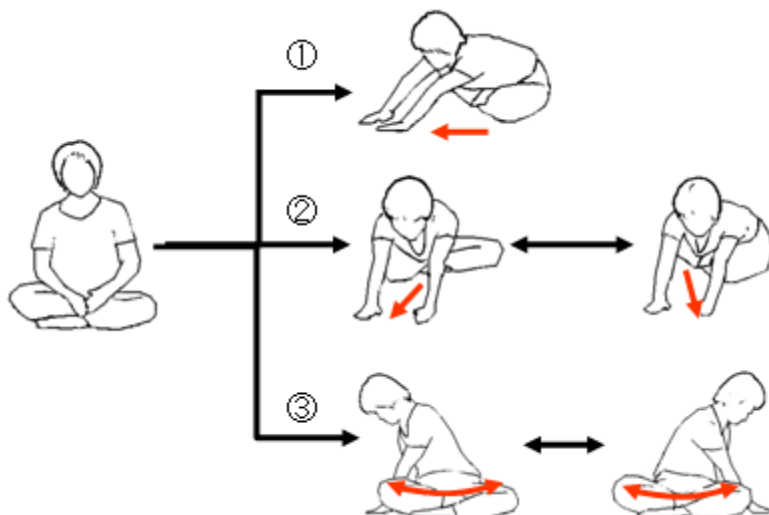
3) 腕立て



- ① 目の前に手を付いて、
おなかをつけたまま、
腕立てをします。
- ② 次第に手を肩の下ま
で、寄せてきます。

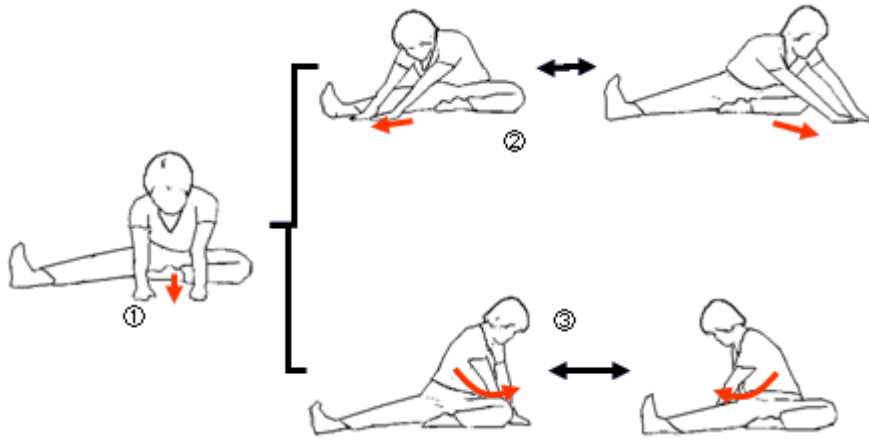
4 座位での運動

1) 胡座での体前屈と捻転



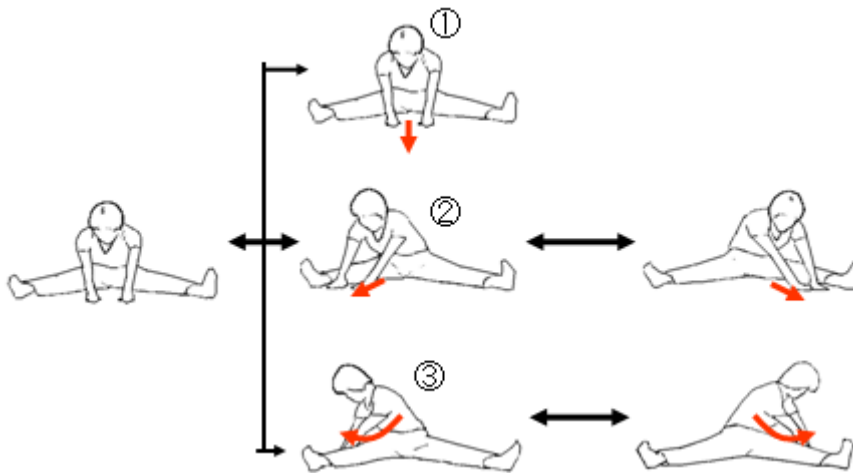
- ① 手を前方に滑らせる
- ② 手を斜方（膝の向いて
いる方向）に滑らせる
- ③ 左右に捻る

2) 片胡座での体前屈と捻転



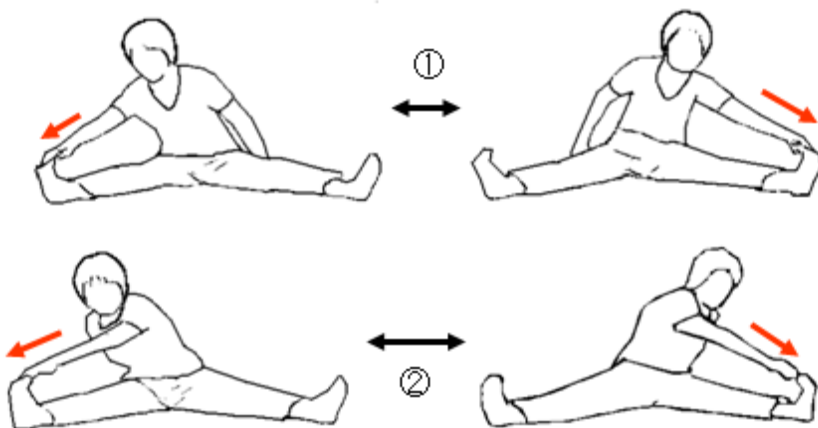
- ① 手を前方に滑らせる
- ② 手を斜方 (膝の向いている方向) に滑らせる
膝の曲がっている方は深く、伸びている方は浅く曲げる
- ③ 左右に捻る

3) 開脚長座での体前屈と捻転



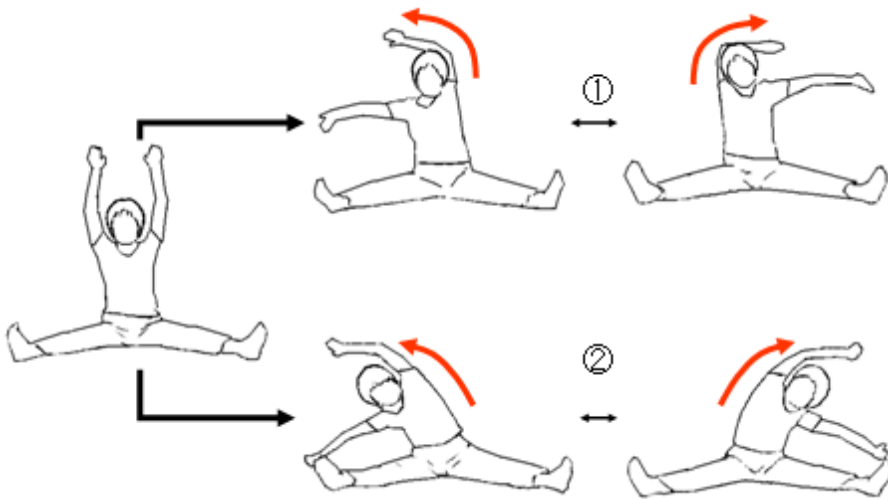
- ① 手を前方に滑らせる
- ② 手を斜方 (つま先の方向) に滑らせる
- ③ 左右に捻る

4) つま先を触る



- ① 同側のつま先を捕まえる
- ② 対側のつま先を捕まえる

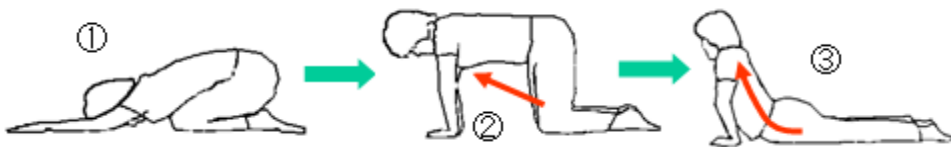
5) 体を横に倒す



- ① 頭を動かさずに、両手を左右に振る
- ② 頭と両手を同時に、左右に振る

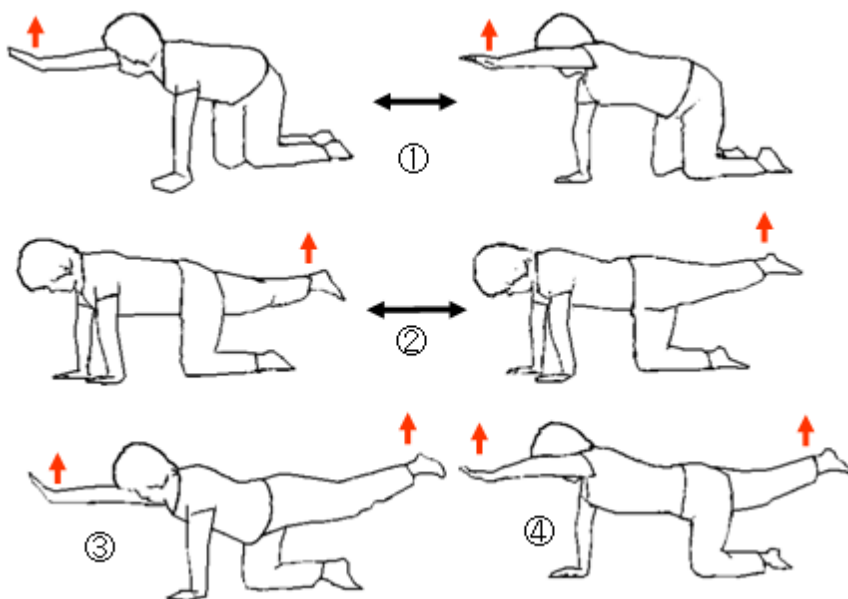
5 四つ這いで運動

1) 背伸ばし



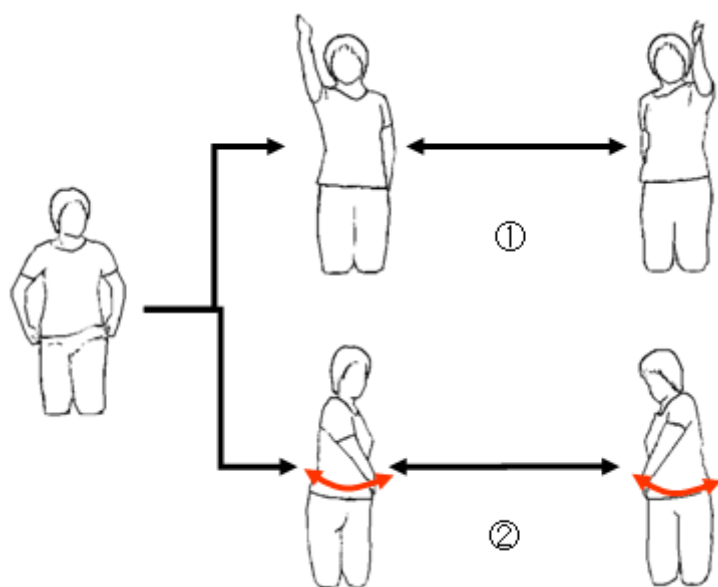
- ① 正座の姿勢から、両手を前いっぱい伸ばす
- ② 四つ這いの姿勢をへて
- ③ おなかを床につけるようにして、のけぞる。

2) 手あげ・足あげ



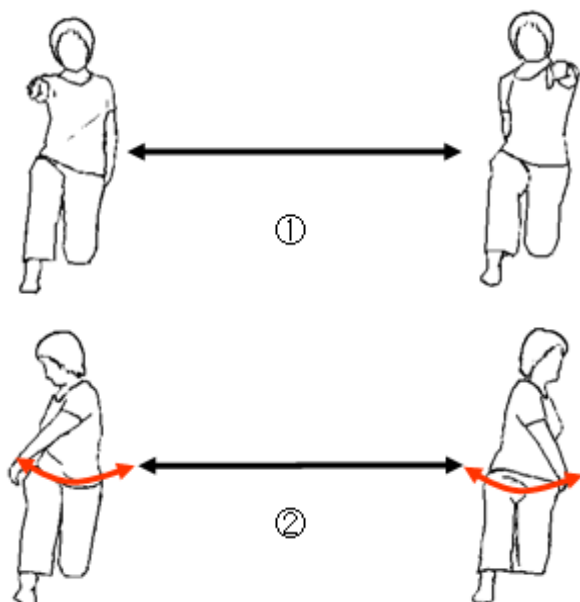
- ① 片手を交互に浮かせます。
- ② 反対側も同様に行います。
- ③ 対側の手・足を同時に浮かせます。
- ④ 反対側も同様に行います。

6 膝立ちの運動
1) 手振りと体回旋



- ① 両手を大きく振りま
す。
- ② 左右に捻る。

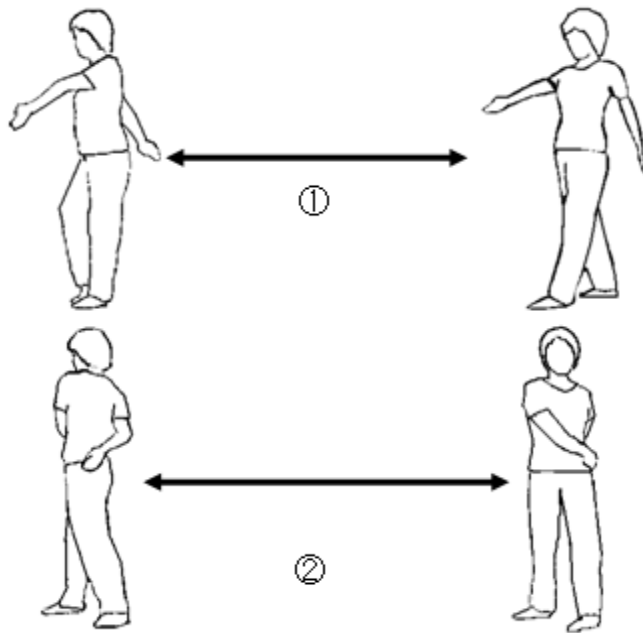
7 片膝立ちの運動
1) 手振りと体回旋



- ① 両手を大きく振りま
す。
- ② 左右に捻る。

8 立位の運動

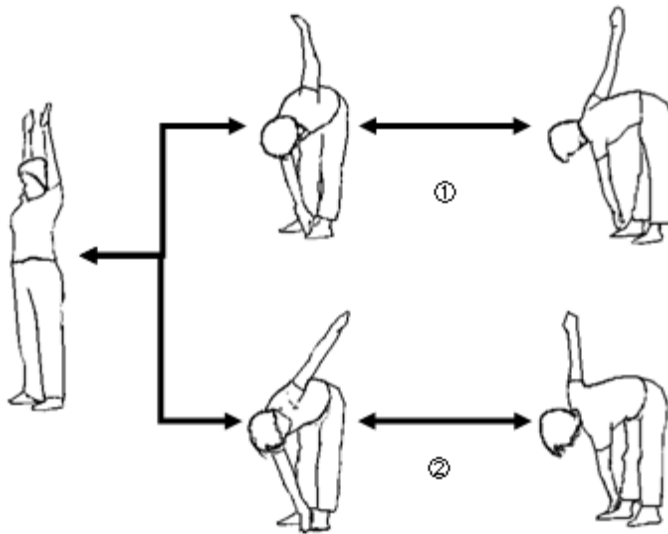
1) 手振りと体回旋



① 両手を大きく振りま
す。

② 左右に捻る。

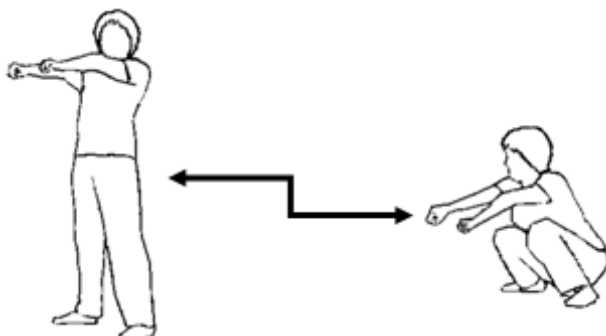
2) つま先を触る



①片手を万歳の位置に残
したまま、対側のつま
先を触る

②残した片手を見なが
ら、対側のつま先を触
る

3) シャガみ込み



① 踵が浮かないように、
しゃがみ込む。

標準的な運動プログラムの例(大分県版)

内容	留意点など
<p>クーリングダウン</p> <p>① </p> <p>② </p> <p>③ </p> <p>④ </p> <p>⑤ </p> <p>⑥ </p> <p>⑦ </p> <p>⑧ </p>	<p>呼吸を整えながら、ゆっくりと8～10回ほど運動を繰り返してください。</p> <p>①肩をすぼめて、ストンと落とす ②肩の前回し・後ろ回し</p> <p>③手首を回す ④片足を引き寄せて、身体を編めに倒す。</p> <p>⑤開脚での体前屈 開脚でのつま先前屈</p> <p>⑥体側を伸ばすように手を伸ばす</p> <p>⑦足首を回す</p> <p>⑧深呼吸</p>

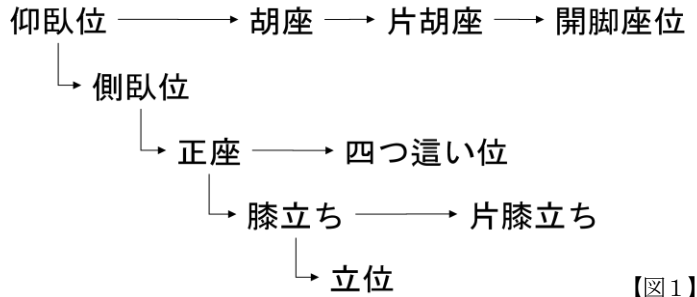
主運動の解説

1 概略

この体操は、臥位から立位までの各姿勢における一連の運動を示したものです。(図1)
運動の仕方は、

- ①姿勢の最終域で動作を止めてゆっくり息をすれば「ストレッチ運動」、
- ②左右の動きを繰り返せば運動プログラムとなります。

各運動の回数は、個々により設定してかまいませんが、
8～16回を目安に行い、適度な休憩を挟むと、概ね60分のプログラムとなります。



【図1】

2 運動内容の時期と1回の時間配分

(時期)

3ヶ月を1周期と考えると

- ①1月目は 柔軟性に着目し、 ストレッチ運動を主体に行い 「しなやかさ」の向上を目指しましょう。
- ②2月目は筋力向上に着目し、 筋力トレーニングを行い 「力強さ」の向上を目指しましょう。
- ③3月目は筋力向上を行いつつも、生活に応用した複雑な運動を行い 「安定性」の向上を目指しましょう。

* 1月目から2月目への移行時期は、明確ではなく 柔軟性の獲得具合により前後します。

また、運動が物足りないと感じるようであれば、早期に筋力トレーニングに移行してもかまいません。

2月目から3月目の移行も同様に考えますが、運動量(回数・スピード)を漸次増加しながら
末巻の「様々な運動」から取り入れてください。

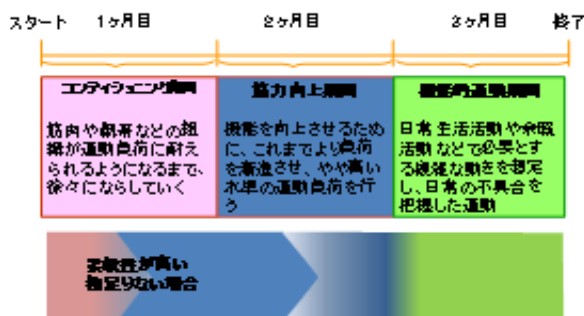
* すべてに時期に、ウォーミングアップ・クーリングダウンは必ず行ってください。

* すでに、独自のプログラムログがある場合は主運動に取り入れてください。

(時間配分)

- ①ウォーミングアップは1運動につきゆっくりと呼吸をしながら 20～30秒間その姿勢を保持します。
- ②主運動は1つの動きで1カウント(行って、帰って2カウント)にて号令をかけながら、8～10回(その倍数)
適度に休憩を入れると おおよそ40分程度の時間を要します。
* カウントの仕方、回数により、時間は長短しますので 適時調整してください。
- ③クーリングダウンはカウントのタイミングを伸ばして ゆっくりと数えながら、筋肉を伸ばします。
ストレッチは動きが止まっているのに対し、この場合は動きを伴います。

3ヶ月を1周期とした進めた場合



おおよその時間配分

