

元気になろう会通信

元気に3776体操のポイントを確認しよう！

前回に引き続き、「元気に3776体操」から7種類の体操を確認します。7種類のうち、上半身の体操は体をほぐして呼吸をやすくし、下半身の体操は筋肉を鍛えて強い足腰を保つことにつながります。音楽に合わせて、楽しく体を動かしていきましょう！

※体操の注意と準備※

普段通りの呼吸をしながら動きましょう。
体を動かす際は無理をせず、自分の動ける範囲で行いましょう。
体操をする前と後には、数回深呼吸をしましょう。

深呼吸



両腕を上げながら、
たっぷり空気を吸い込む
両腕を下ろしながら、
ゆっくり空気を吐き出す

首の後ろのストレッチ



両手を頭の後ろに当て、両肘を寄せる
首をゆっくり前に倒す

背中ストレッチ



両手を組んで前に伸ばし、
おへそを覗くように
背中を丸める

もも裏のストレッチ



片足を前に出し、
お尻を突き出しながら
上半身を前に倒す

足踏み



腕を前後に
大きく振りながら
足踏みをする

スクワット



腕をまっすぐ前に伸ばす
ゆっくり腰を下ろし、立ち上がる
※膝は痛みのない範囲で曲げましょう
※膝が内側に入らないように注意しましょう

もも前を鍛える体操



片足をゆっくり伸ばして、
ももと水平になるまで上げる
ゆっくり下ろす
※上半身は後ろに倒れないようにしましょう