

北区

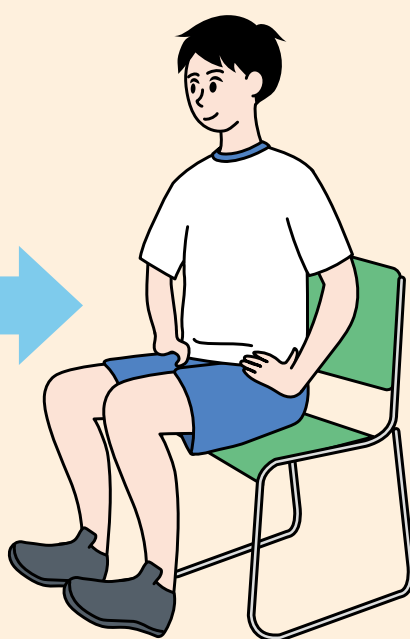
ご近所体操教室

テキスト

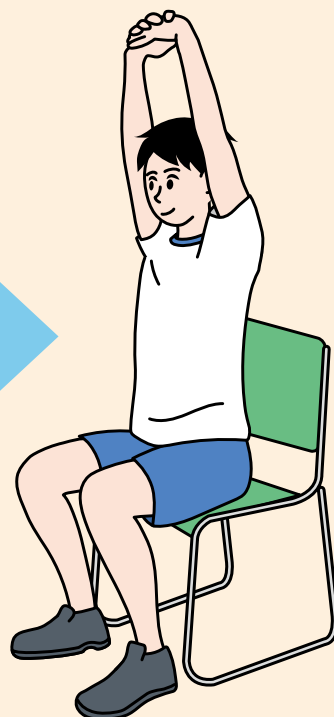
(詳細版)



準備体操ストレッチ
(6種類)



筋力トレーニング
(5種類)



整理体操ストレッチ
(6種類)



北区 福祉部 長寿支援課

★教室の目的

いつまでも自分らしく、いきいきと暮らすための

「体づくり」「仲間づくり」「地域づくり」を目指します。

→体操で運動機能の維持向上を図り、また1人1人が役割を持ってやりがいを感じながら活動することが、健康長寿の秘訣です！

★体操の特徴

地域によっては「坂道が多い」「高低差がある」「エレベーターのない団地が多い」などの北区の特性や、「転倒・ふらつき」「猫背」などの高齢者の特性を踏まえ、それらに必要な運動器機能の維持向上をめざす内容で構成されています。

→ただ内容を一通りこなすだけにならないように、呼吸や姿勢にも気をつけながら、正しくおこなうことを目指しましょう！

★参加の心構え

教室終了後に皆さんだけで体操を継続できるように、体操の流れ、ポイントを覚えるための教室です。自主活動日を含め、皆さんでどのように実施していくか、お互いに考えながら参加しましょう。

→誰かにやってもらうのではなく、「自分には何ができるか」を考えましょう！

★参加時の注意点

血圧や体調に合わせて無理のない範囲での参加を心がけ、「痛めたばかり」や「痛みが普段よりも強い」などの部位がある場合には、その部位の体操は実施せずお休みしましょう。また、体力に合わせて実施回数を調節しましょう。

★体操のポイント

誤ったやり方では効果がないばかりかケガをする可能性もあります。
ポイントを押さえて、安全で効果的に体操をおこないましょう！

順番

1. 準備体操ストレッチ → 2. 筋力トレーニング → 3. 整理体操ストレッチ

動作・呼吸

- ゆったりとした動作（スロートレーニング）
→ 関節への負担を減らし、筋肉には適度な負荷をかけます
- 大きくなめらかな動作
→ 関節を大きく動かし、普段使っていない筋肉も刺激します
- 声を出して回数やカウントを数える（1 カウント＝1 秒）
→ 息をこらえると体に負担がかかります

運動量（筋力トレーニング）

- まずは 10 回を 1 セットからスタート
→ 余裕が出てきたら少しずつ段階的に増やします
- 実施頻度は最低週 1 回が目標
→ 週 1 回で筋力体力の維持、週 2 回で増強が期待できます

その他

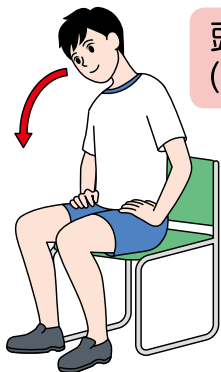
- 水分補給を適宜おこなう
→ 休憩時以外でも各自のタイミングで
- 皆さんでおこなう時は円になっておこなうのがオススメ
→ お互いの顔色、姿勢、動きを確認し合って楽しく！

①準備体操ストレッチ (動かすストレッチ)

★これから使う筋肉をほぐし、温めることが目的。

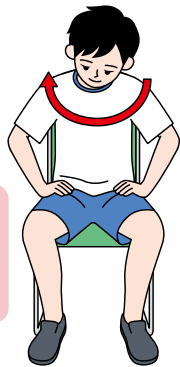
★ゆっくり数えながら、10回程度繰り返す。

①首

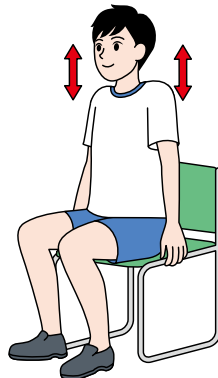


頭を横に倒す
(左右で10回)

あごを軽く引き
頭で半円を描く
(左右で10回)



②肩

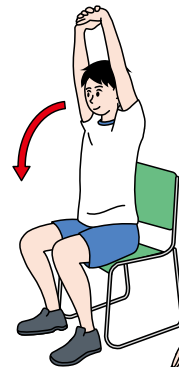


肩を上下に
動かす
(往復で10回)

肘で大きな
円を描く
(前後で10回)



③体側

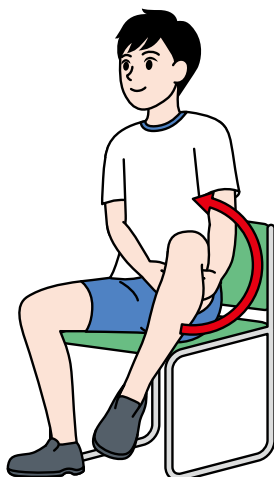


手を組んで
背伸びをし
左右に倒す
(左右で10回)



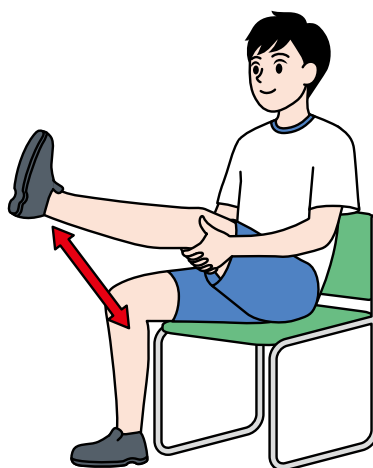
④股関節

膝で大きな
円を描く
(内外で10回)



⑤膝

膝の曲げ
伸ばしをする
(往復で10回)

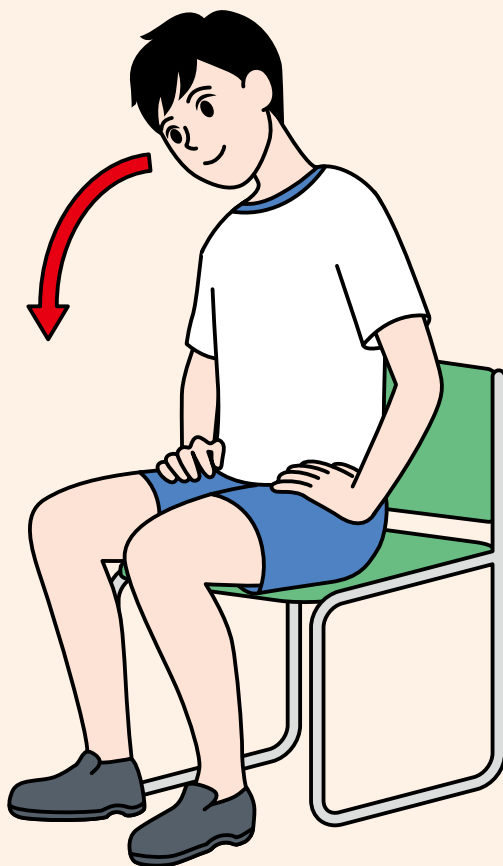


⑥足首

つま先で大きな
円を描く
(内外で10回)



①-1 頭を横に倒す



ポイント

- ★ 軽く背筋を伸ばしておこなう
- ★ 耳と肩を近づけるように頭を横に倒す
- ★ 大きくゆっくり

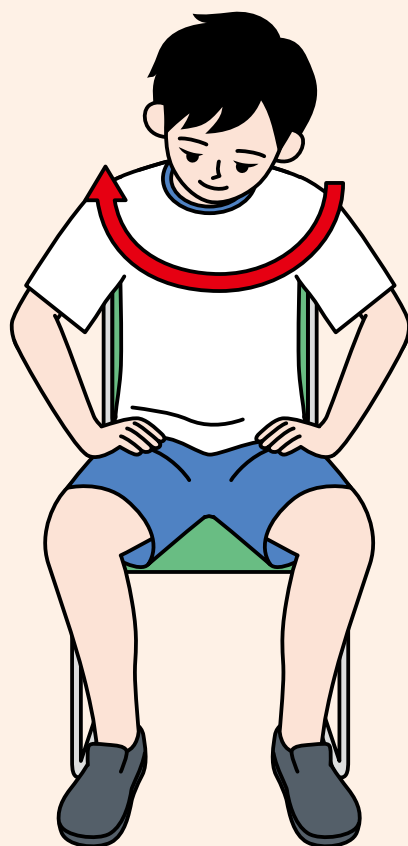
動作

左右交互に 10 回頭を横に倒す

1・2・3・4・5

6・7・8・9・10

①-2 頭で半円を描く



ポイント

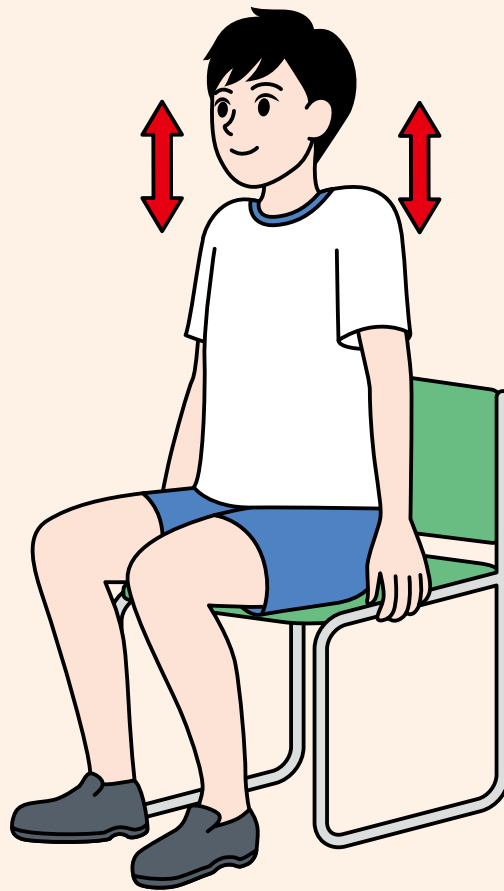
- ★ 軽く背筋を伸ばしておこなう
- ★ 振り子のようになめらかに動かす
- ★ 大きくゆっくり

動作

開始姿勢：正面を向き、あごを軽く引く
頭で半円を描くように、左右交互に 10 回

1・2・3・4・5
6・7・8・9・10

②-1 肩を上下に動かす



ポイント

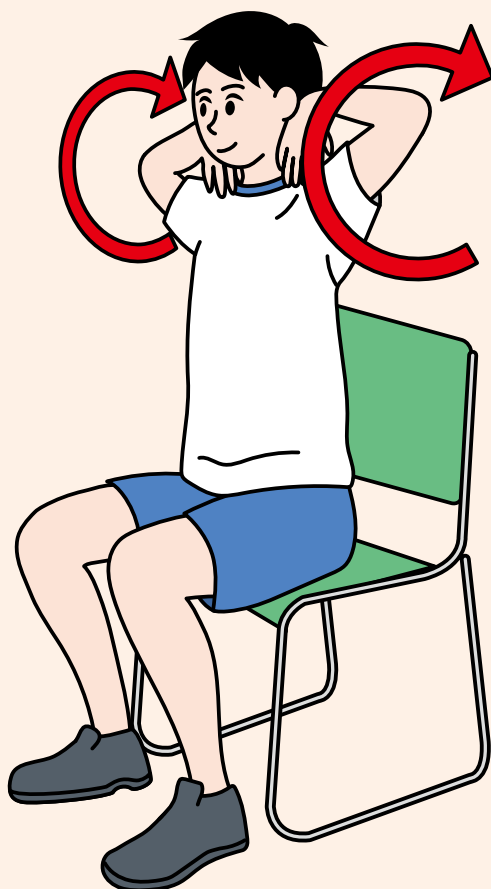
- ★ 軽く背筋を伸ばしておこなう
- ★ おろす時も、ゆっくり

動作

両肩を、頭の方へ引き上げ、おろす
上下で 10 回

1・2・3・4・5
6・7・8・9・10

②-2 肩まわし



ポイント

- ★ 軽く背筋を伸ばしておこなう
- ★ 大きくゆっくり

動作

指先を肩にのせ、肘で大きな円を描くように肩関節をまわす 前後で 10 回

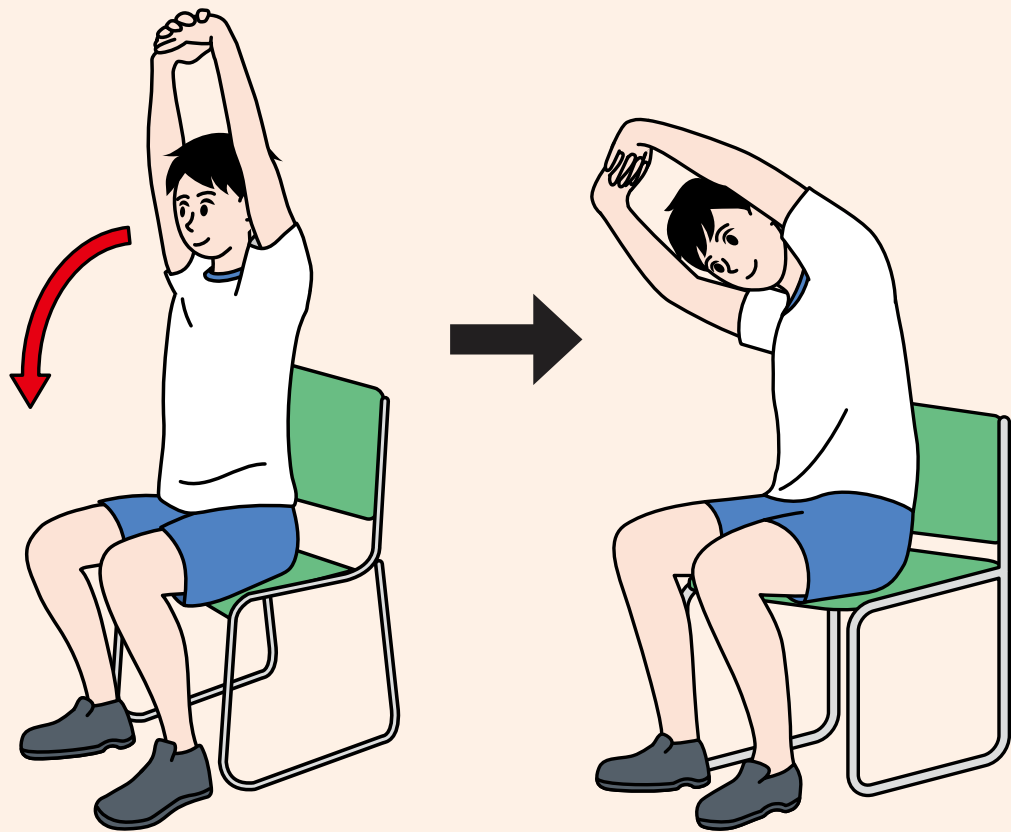
1・2・3・4・5

※胸を開く動き（肘を前から後へ）

6・7・8・9・10

※胸を閉じる動き（肘を後から前へ）

③ 体側伸ばし



ポイント

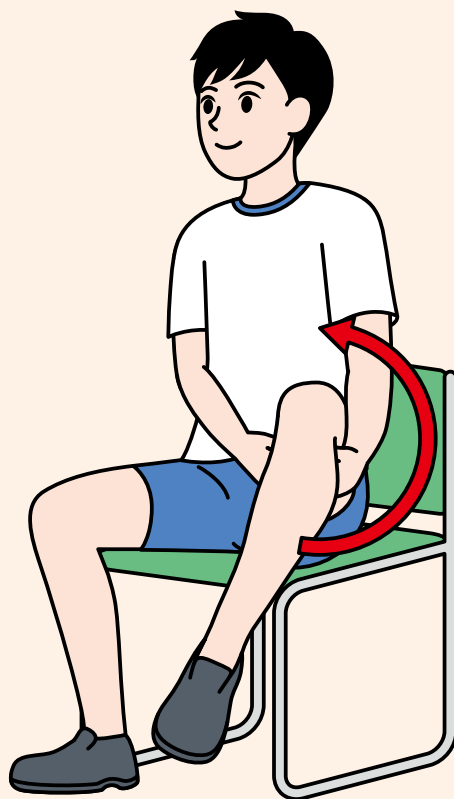
- ★ ゆっくり息を吐きながら横に倒す
- ★ 腰を反らさない
- ★ 大きくゆっくり

動作

両手を組んで上にあげた状態から横に倒し、
わき腹を伸ばす 左右交互に 10 回倒す

1・2・3・4・5
6・7・8・9・10

④ 股関節まわし



ポイント

- ★ 膝から下は動かさず股関節を動かす
- ★ 大きくゆっくり

動作

開始姿勢：両手を太ももの後ろで組む
膝で大きな円を描くように、股関節を内外で
10 回まわす

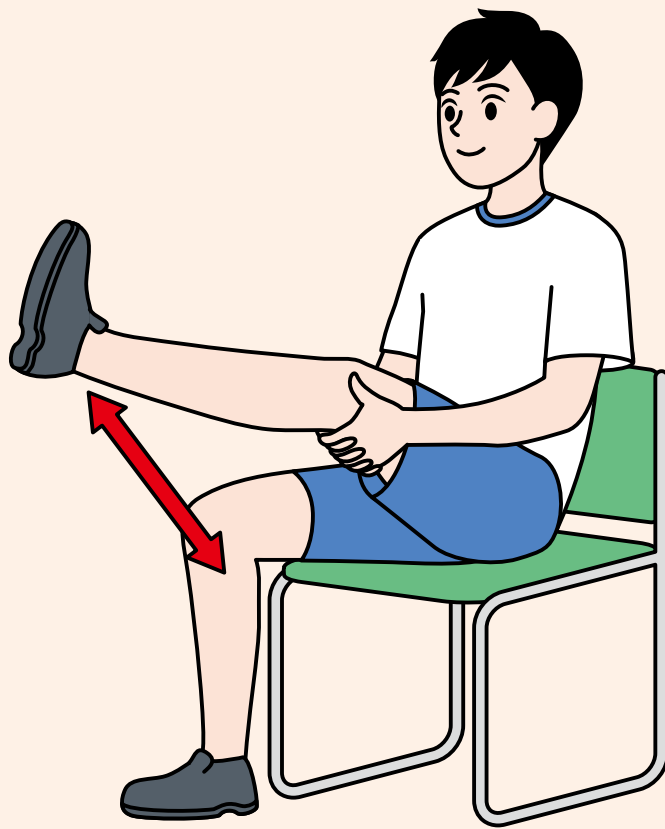
1・2・3・4・5 内まわし

※脚を閉じる動き（膝を内側へ）

6・7・8・9・10 外まわし

※脚を開く動き（膝を外側へ）

⑤ 膝の曲げ伸ばし



ポイント

- ★ 太ももは動かさず膝関節を動かす
- ★ 大きくゆっくり

動作

開始姿勢：両手を太ももの後ろで組む
膝の曲げ伸ばしを往復 10 回

1・2・3・4・5
6・7・8・9・10

⑥ 足首まわし



ポイント

- ★ 太ももは動かさず足首を動かす
- ★ 大きくゆっくり

動作

開始姿勢：両手を太ももの後ろで組む
つま先で大きな円を描くように内外で
10 回まわす

1・2・3・4・5 内まわし

※足先を内側へ

6・7・8・9・10 外まわし

※足先を外側へ

②筋力トレーニング

★鍛える部位をしっかりと意識しながらおこなう。

★行き 4、帰り 4、計 8 カウントかけてゆっくりおこなう。

★基本姿勢

- 背もたれに頼らずに座る
(痛みのある方は除く)
- 足を肩幅に開く
- 骨盤を立て、軽く背筋を伸ばす

①すね



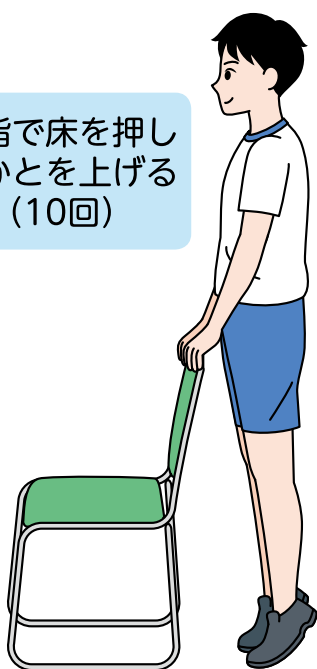
②太もも

※同じ側を連続10回



③ふくらはぎ

足指で床を押し
かかとを上げる
(10回)



④おしり

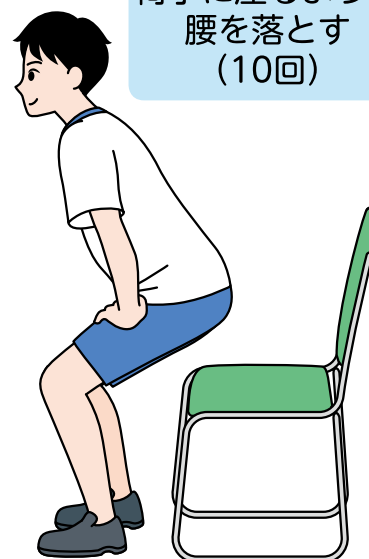
※同じ側を連続10回

かかと側から
足を上げる
(10回)

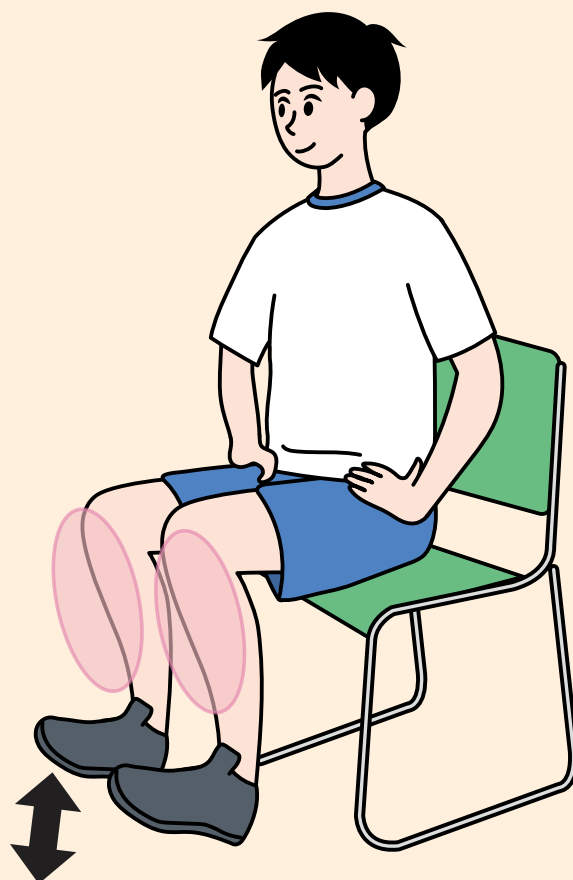


⑤足腰全体

椅子に座るように
腰を落とす
(10回)



① つま先上げ (鍛える部位：すね)



ポイント

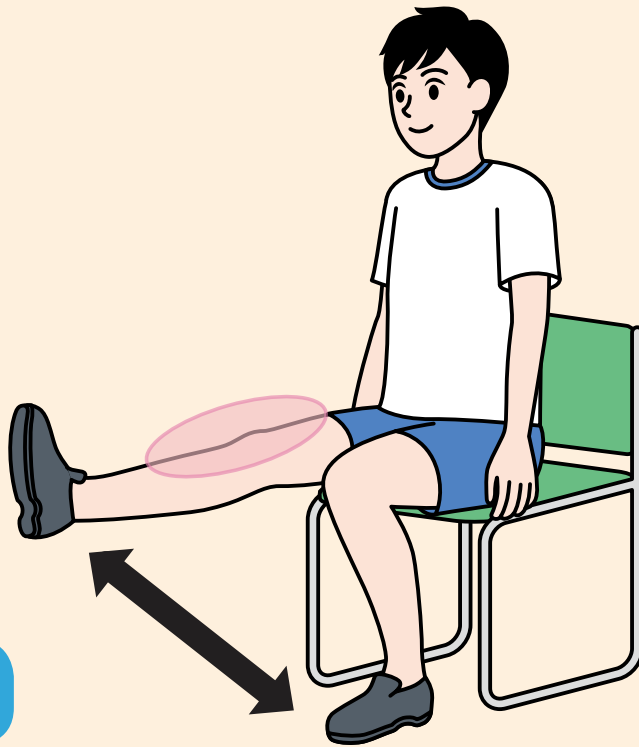
- ★ 肩幅ぐらいに足を開き、つま先は正面
- ★ かかととは膝よりもやや前に置く
- ★ つま先をすねに近づけるつもりで
 - ・ 余裕があれば最後に 10 秒キープ！

動作

まっすぐつま先を上げる
両足同時に 10 回おこなう

1・2・3・4 カウントで上げて
5・6・7・8 カウントで下げる

② 膝伸ばし (鍛える部位：太もも)



ポイント

- ★ つま先は上げたままおこなう
- ★ 伸ばしたときに背もたれに寄りかからない
- ★ 足をゆっくりおろす (曲げる)
 - ・ 余裕があれば最後に 10 秒キープ！
 - ・ おろすときもトレーニングです

動作

つま先を上に向け膝を伸ばす
同じ側を 10 回連続でおこない、
次に反対側を 10 回おこなう

1・2・3・4 カウントで伸ばし
5・6・7・8 カウントで曲げる

③ かかと上げ (鍛える部位：ふくらはぎ)



ポイント

- ★ 肩幅ぐらいに足を開き、つま先は正面
- ★ 足指で床を押し、まっすぐ上げる
- ★ 腰を反らないようにお腹を引き込む
 - ・ 余裕があれば最後に 10 秒キープ！

動作

足指で床を押し かかとを上げる
両足同時に 10 回おこなう

1・2・3・4 カウントで上げて
5・6・7・8 カウントで下げる

④ 足横上げ (鍛える部位：おしり)



ポイント

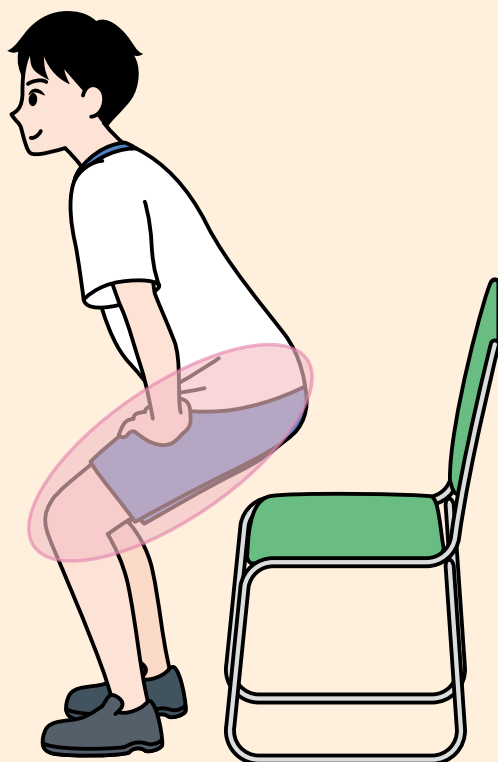
- ★ 上体を横に倒さない
- ★ かかとから上げていくつもりで
- ★ できれば1回ごとに足をおろさず続ける
 - ・ 余裕があれば最後に 10 秒キープ！
 - ・ 左右両方のおしりに効きます！

動作

かかと側から足を上げる
同じ側を 10 回連続でおこない、
次に反対側を 10 回おこなう

1・2・3・4 カウントで上げて
5・6・7・8 カウントで下げる

⑤ スクワット (鍛える部位：足腰全体)



ポイント

- ★ 肩幅ぐらいに足を開く
- ★ お尻を後ろに引き、上体はやや前かがみ
- ★ つま先と膝は同じ方向に向ける
 - ・ 余裕があれば最後に 10 秒キープ！
 - ・ 椅子に腰かけるように、腰を落とす
 - ・ 椅子の後ろに立って、椅子の背もたれに軽く手を置いておこなっても OK

動作

椅子に座るように腰を落とす 10 回おこなう
1・2・3・4 カウントで腰を落とし
5・6・7・8 カウントで立ち上がる

③整理体操ストレッチ (止めるストレッチ)

★使った筋肉や呼吸を整えることが目的。

★ゆっくり数えながら、20～30 秒間保持する。

①おしり

太ももを抱えて
引き寄せる



②太もも

片足を前に伸ばし
上体を前に倒す

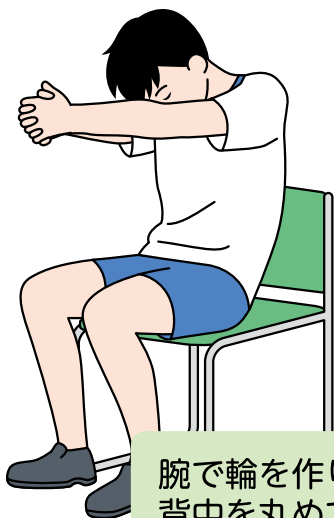


③股関節・腰

手で膝を外に押し
上体を左右にひねる



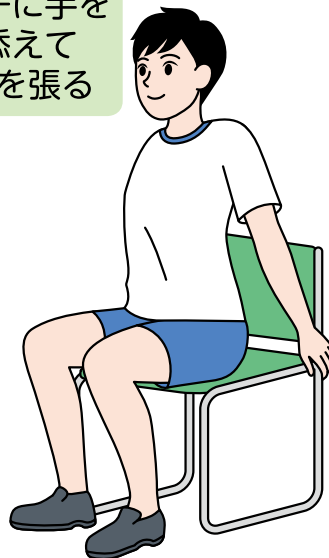
④背中



腕で輪を作り
背中を丸めて
後ろへ引く

⑤胸

椅子に手を
添えて
胸を張る



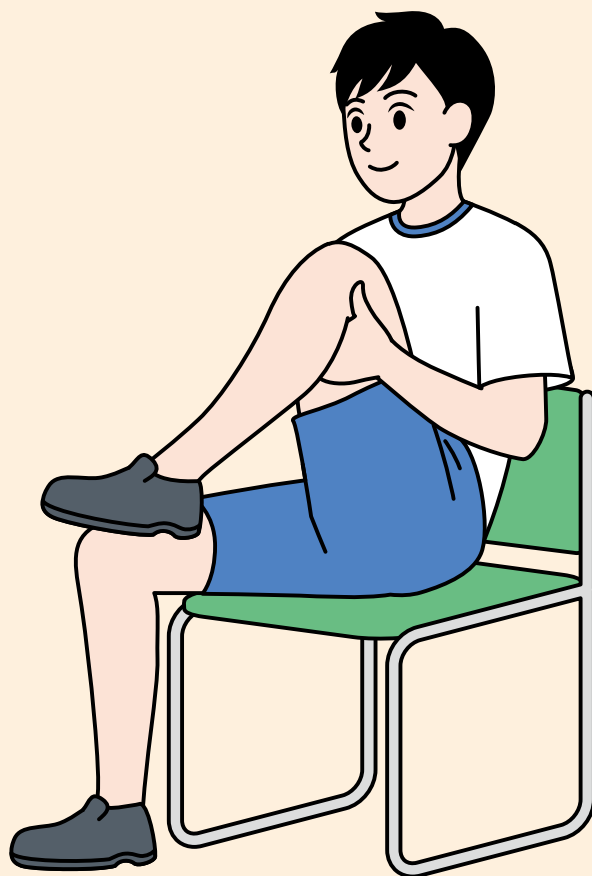
⑥深呼吸

※止めずに数回繰り返す

背伸びから
ゆっくりと
腕をおろす



① 太もも抱え (伸ばす部位：おしり)



ポイント

★ 軽く背もたれに寄りかかっても良い

姿勢

両手を太ももの後ろで組む
太ももを抱えて引き寄せ、20 ～30 秒保持する

② 太もも裏伸ばし (伸ばす部位：太もも)



ポイント

- ★ 背筋を伸ばしてから、上体を前に倒す
- ★ 膝を伸ばし、かかとを床につける
- ★ 視線は斜め前に

姿勢

椅子のやや前方に座る
片足を前に伸ばし、上体を前に倒し、
20～30 秒保持する

③ 上体ひねり (伸ばす部位：股関節・腰)



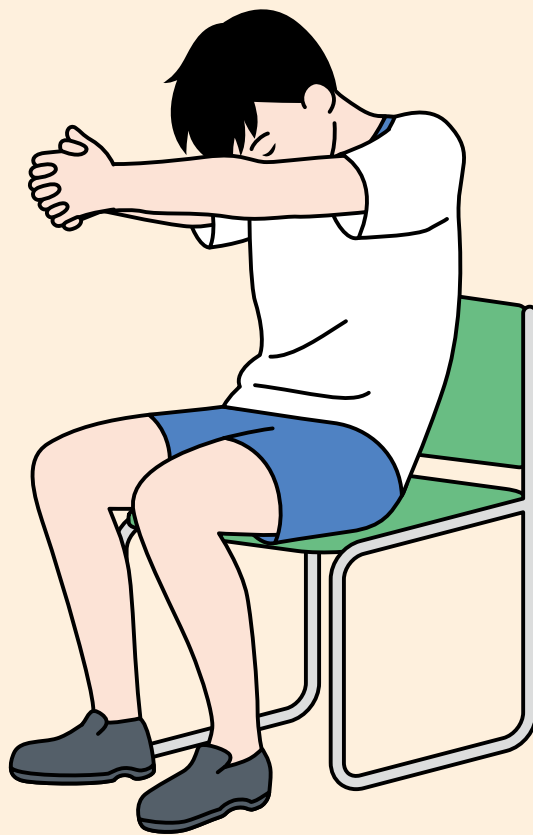
ポイント

- ★ 背筋を伸ばしておこなう
- ★ 視線は斜め前に

姿勢

椅子のやや前方に、両足を開いて座る
手で膝を外に押し、上体を左右にひねり、
20～30 秒保持する

④ 背中を丸める (伸ばす部位：背中)



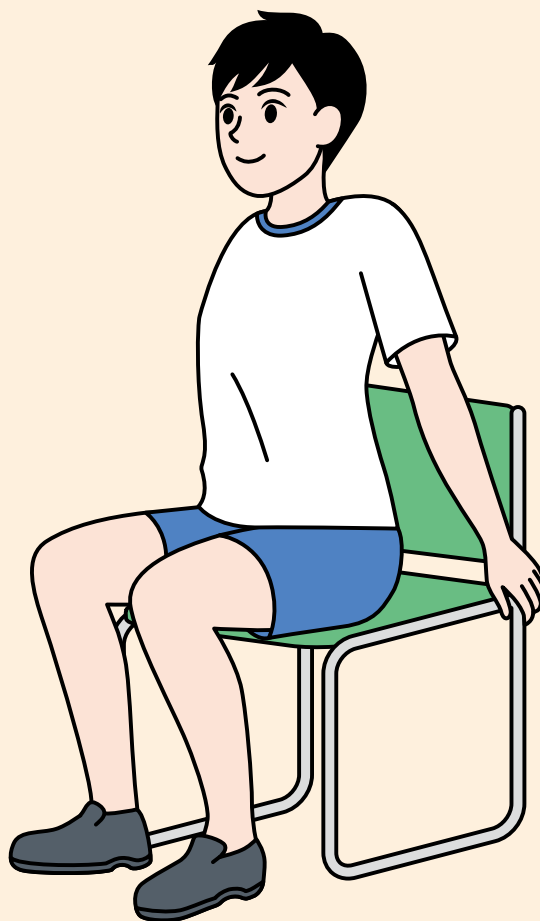
ポイント

- ★ 両手は組んで前方へ突き出す
- ★ 腰を後ろに引く
- ★ 視線はおへそをのぞき込むように

姿勢

腕で輪を作り、背中を丸めて後ろに引き
20～30 秒保持する

⑤ 胸を張る (伸ばす部位：胸)



ポイント

- ★ 息を止めない
- ★ 視線は前

姿勢

椅子の後方に手を添えて、胸を張り
20～30 秒保持する

⑥ 深呼吸



ポイント

- ★ 腕をあげるとき、鼻で吸って
- ★ 腕をおろすとき、ゆっくり息を吐く

姿勢

背伸びからゆっくりと腕をおろす
止めずに数回繰り返す

東京都北区 福祉部 長寿支援課 北区役所第1庁舎1階14番
〒114-8508 北区王子本町1-15-22
☎ 03-3908-9017 FAX 03-3908-9257

監修 北区リハビリネットワーク・北区長寿支援課・北区健康政策課
刊行物登録番号 6-2-050 令和6年7月発行