



新しくかっぱ体操

新しくかっぱ体操は、うしくかっぱ体操よりは負荷が小さく、ウォーミングアップ・メイン・クールダウンの3つのパートに分かれているため、体操初心者にお勧めの体操です。無理はせず、できる範囲で行いましょう。

I ウォーミングアップ

① 手首ぶらぶら・手首回し・「水切り」動作

手首を柔らかくする・上半身のリラックス



・脇をしめて手首を振る
・脇をしめて手首を回す
・軽くひじを曲げた状態から、振り下ろす

② 足首回し

足首を柔らかくする
・回す方の足を1歩後ろに引いて回す



③ 首の運動

首のストレッチ
肩こり予防



・頭に軽く手を添えて左右の首すじを伸ばす
・目を開けたままゆっくり回す

④ 肩回し

上半身のリラックス
肩こり予防
・ひじを曲げ、脇を大きく広げて、ゆっくり回す



⑤ 胸筋伸ばし

猫背予防
肩こり予防
・肩甲骨を寄せて、胸を開く



⑥ 胸・肩甲骨開き

肩甲骨周りを柔らかくする
肩こり予防



・ひじを90度に曲げ、外側に開く
・顔の前で両腕をつける
※両腕がなるべく離れないようにする
・左図の位置からさらに上げて、ゆっくり下ろす

⑦ 左右反対の腕回し

肩甲骨周りを柔らかくする・肩こり予防・脳トレ

・頭上で手の甲を合わせる
・両腕を前後に大きく開いて回し、頭上で再び、手の甲を合わせる
①左腕が前回し・右腕が後ろ回し
②左腕が後ろ回し・右腕が前回し



⑧ らくらくスクワット

※ひざがつま先より前に出ないようにする

全身を柔らかくする
下半身の筋力強化



⑨ かかと上げ下げ

ふくらはぎの筋力強化
・重心は内側、親指のつけ根に力を入れる



⑩ 重心移動

下半身の筋力強化とストレッチ

内もものストレッチ
・足を横に一歩踏み出し、手をももに置き、体重をかけていく



※つま先は体重をかける方向に向ける

ふくらはぎのストレッチ
・足を前に一歩踏み出し、体重をかける
・同時に後ろ足はかかとをつけ、ふくらはぎを伸ばす

太もも後ろ側とふくらはぎのストレッチ
・後ろ足を軽く曲げ、体重をかける
・前足はひざを伸ばし、つま先は上げ、ももの後ろを伸ばす

⑪ 体幹ぶらぶら

体幹を柔らかくする

・顔は正面に向け、でんでん太鼓のように手を体に巻きつける
・かかとは浮かさずに行う



⑫ 脚のマッサージ

(クールダウンのみ)

脚の緊張をほぐす
・脚の両側を、下から上に軽くたたく



⑬ 腹式呼吸

※細く長く吐く

お腹の筋力強化
・鼻から吸ってお腹を膨らませ、口をすぼめて吐き、お腹を凹ます



II メイン

① 深呼吸

※息を吐き切ることが大切
呼吸を整える肺活量アップ
・大きく手を広げ、鼻から息を吸う
・口から息を吐く



② 手足の対角線上げ

バランスの強化
おしりの筋力強化
・体は起こしたまま対角の手足を同時に上げる
①左手と右足を上げる
②右手と左足を上げる



※ふらつく場合は後ろ足を床につけたまま行う

③ 手首そらし

手首のストレッチ

・手首をそらししてから、ひじを伸ばす
・ひじを伸ばすと同時に足を一歩前に出す



④ つま先上げ下げ

足首の動きを良くする
・かかとはつけたまま行う



⑤ 継ぎ足歩き



※ふらつく場合は、手を広げてバランスとるか、つかまって行う
バランスの強化
・つま先とかかとをつけて、一直線上を前後に進む

⑥ グーパー足踏み



脳トレ
・2つの動作を同時に行う

⑦ 指の運動

※上手くできなくてもチャレンジが大切

脳トレ
指の細かい動きを良くする
・しっかり曲げてしっかり伸ばす



指折り
①親指から小指まで順に指を折る
②小指から親指まで順に指を開く



対立
①人差し指から小指まで順に、親指をつける
②小指から人差し指まで順に、親指をつける



親指
・親指、人差し指、小指、キツネをくり返す



人差し指



小指



キツネ

⑧ その場で一回り

バランスの強化
小回り、方向転換をスムーズにする
・足を踏み変えて、小さく回る



⑨ 片手突き出し体幹ひねり

肩甲骨周りと体幹のストレッチ
バランスの強化



エイエイエイ

オー

・ひじを斜め後ろに大きく引いてから、斜め前方に突き出す
・声を出しながらやってみよう

⑩ 重心移動

下半身の筋力強化
肩周りを柔らかくする



手の平は外側に向ける

・同側の手足を同時に前へ出し、体重をかける
・反対の腕は脇をしめ、ひじを曲げ、手の平を上に向けて握りこぶしを作り、後方に引く

⑪ 横歩きスクワット

下半身の筋力強化・バランスの強化・脳トレ



※ひざの角度は変えずに行う

・バンザイ
うしく
かっぱつ

・同側の手足を上上げる
・元氣よく声を出そう!!

⑫ かかと歩き

※ふらつく場合はつかまって行う
※後ろ歩きは注意



バランスの強化
すねの筋力強化
・できるだけつま先を上げて、前後に進む

⑬ つま先歩き

バランスの強化
ふくらはぎの筋力強化



・できるだけかかとを上げて、前後に進む

⑭ もも上げ

股関節周りの筋力強化
・腕を大きく振り、ももをまっすぐ高く上げる



⑮ 体幹ぶらぶら



⑯ 片足立ち

バランスの強化
下半身の筋力強化
・軸足につかないように、片足を上げる
・体が傾かないように、まっすぐ立つ



※ふらつく場合はつかまって行う

⑰ 深呼吸



III クールダウン

I-1 → I-2 → I-3 → I-4 → I-10 → I-11 → I-12 → I-13