

伝えてみよう

運動のポイント

運動のポイントを伝えてみよう

ご自身の運動のテキスト替わりにするもよし。
セリフを読む人と、動きの見本を見せる人、
2人で役割分担すれば、ちょっとした運動教室に早変わり。

①つま先上げ



かかととは地面につけたまま

基本のセリフ(説明の仕方)

まずは、「つま先上げ」です。
かかとを床につけたまま、
「1・2・3・4」でつま先をすねにひきつけ、
「5・6・7・8」で元の位置に戻します。
これを10~20回※くり返します。
すねの筋肉を意識しておこないましょう。
さんはい。

[1・2・3・4・5・6・7・8
2・2・3・4・5・6・7・8・・・]

※「ややきつい」と感じる回数を目安にしてもよいです。

②かかと上げ

基本のセリフ(説明の仕方)

次は、「かかと上げ」です。座ってでも
立ってでもどちらでもかまいません。
つま先を床につけたまま、
「1・2・3・4」でかかとをできるだけ上に
あげ、
「5・6・7・8」で元の位置に戻します。
これを10~20回※くり返します。
ふくらはぎの筋肉を意識しておこないま
しょう。
さんはい。

[1・2・3・4・5・6・7・8
2・2・3・4・5・6・7・8・・・]

※「ややきつい」と感じる回数を目安にしてもよいです。



③もも上げ



背骨から太ももの骨につながっている
筋肉が動きます。
触ることはできませんが、とても重要な筋肉です。

基本のセリフ(説明の仕方)

次は、「もも上げ」です。椅子に浅く座って、
両手は椅子のふちを握ってください。
上体はまっすぐのまま、「1・2・3・4」で
太ももを胸に引きつけ、「5・6・7・8」で
元の位置に戻します。
これを10~20回※くり返します。
太ももの付け根を意識しておこないま
しょう。
さんはい。

[1・2・3・4・5・6・7・8
2・2・3・4・5・6・7・8・・・]

※「ややきつい」と感じる回数を目安にしてもよいです。

④ひざ伸ばし

基本のセリフ(説明の仕方)

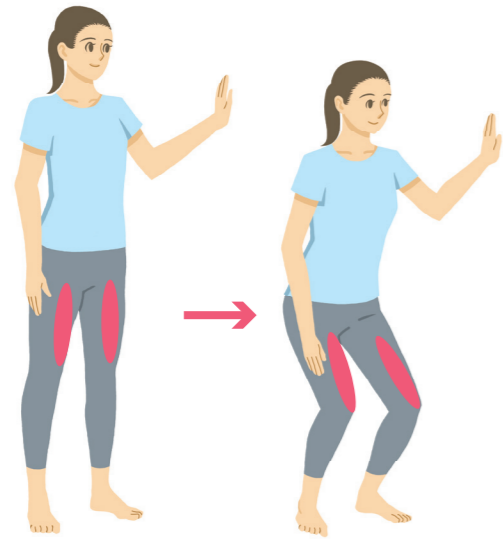
次は、「ひざ伸ばし」です。椅子に浅く座っ
て、両手は椅子のふちを握ってください。
上体はまっすぐのまま、「1・2・3・4」で
片方のひざを伸ばして太ももに力を入れ、
「5・6・7・8」で元の位置に戻します。
これを10~20回※くり返します。
太ももの前面の筋肉を意識しておこない
ましょう。さんはい。

[1・2・3・4・5・6・7・8
2・2・3・4・5・6・7・8・・・]

※「ややきつい」と感じる回数を目安にしてもよいです。



⑤スクワット



「キング・オブ・エクササイズ(運動の王様)」
といわれるスクワット。
下肢筋力アップにとっても効果的な運動ですが、
ひざが痛い人は無理をせず、
代わりに④の運動をおこないましょう。

基本のセリフ(説明の仕方)

次は、「スクワット」です。足を肩幅に開き、
つま先とひざを同じ方向に向けます。
「1・2・3・4」でおしりを後ろに引きながら
腰をおろし、「5・6・7・8」で元の姿勢に
戻します。
これを10~20回※くり返します。
腰をおろす時に、両ひざがつま先より
前に出ないように気を付けましょう。
さんはい。

「1・2・3・4・5・6・7・8
2・2・3・4・5・6・7・8・・・」

※「ややきつい」と感じる回数を目安にしてもよいです。

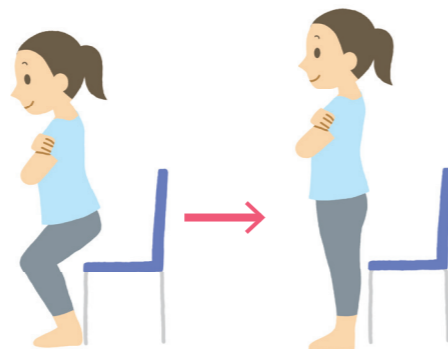
安全に、正しい姿勢でできる椅子スクワット

基本のセリフ(説明の仕方)

椅子を使うことで、安全で正しい姿勢で
スクワット運動をおこなうことができます。
椅子に浅く座って、
両手を胸の前で組んでください。
「1・2・3・4」で椅子から立ち上がり、
「5・6・7・8」で椅子に腰を下ろします。
これを10~20回※くり返します。
太ももの前面の筋肉を意識しておこ
ないましょう。
さんはい。

「1・2・3・4・5・6・7・8
2・2・3・4・5・6・7・8・・・」

※「ややきつい」と感じる回数を目安にしてもよいです。



交流促進の協調性運動



じゃんけんネーム

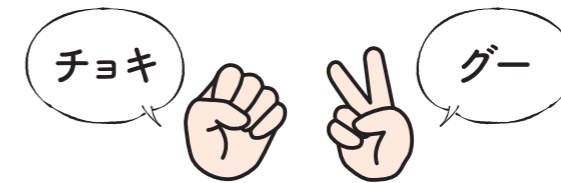


★非利き手や脚じゃんけんなどでやってみるとまた違った面白さになります。

この運動は、自分のからだを思いどおりに動かす力を高めます。
からだを使った脳トレのような運動で、脳にもよい刺激になるとともに、
交流やコミュニケーションも促進されます。

レベル 1

2人で向かい合ってじゃんけんをし、相手が出した手の形
(グー・パー・チョキのどれか)をすばやく言う



基本のセリフ(説明の仕方)

近くの人と2人組をつくってください。
2人でじゃんけんをしますが、いつものじゃんけんの勝ち負けとちょっと
違います。
相手が出したものが、**グーなのか、チョキなのか、パーなのかを、できる
だけ早く言いましょう。**こんな感じです。

(見本を示す)

それでは、2人組を作って何度かやってみて下さい。どうぞ。

(約30秒、レベル1に挑戦)

は~い、そこまでです。うまく言えたでしょうか。
今のじゃんけんがレベル1です。