

元気！やる気！M A S A筋体操 ～タオル体操編～

10回
2セット

注意点 ①痛みが出る動作は無理に動かさないようにしましょう。 ②タオルはピントと張り体操しましょう。

①バンザイ

姿勢をよくする運動



両手を上げ、バンザイし背筋を伸ばしたら、ゆっくり両手を下す

②肩すくめ

首や肩の動きをよくする運動



背筋を伸ばして胸を張り、耳に近づける気持ちで両肩を上げ、ストンと下す

③ハンドルにぎり

肩の動きをよくする運動



車のハンドルを操作するように左右の手を上下に入れ替える

④重量挙げ

肩から背中動きをよくする運動



顔の前から頭の上に素早上げ、すぐに胸の前に下す

⑤突き出し

背中動きをよくする運動



胸の前から素早く両手を前に突き出し、肩甲骨を引き寄せるようにして、胸の前に戻す

⑥脇のばし

脇腹を伸ばす運動



体をゆっくり横に倒して脇腹を伸ばし、反対側へ

⑦ウエストひねり

腰まわりをほぐす運動



腕を伸ばしたまま上半身ゆっくりひねり、肩から腰にかけて伸びを感じたら反対側へ

⑧はんぎり競漕

股関節の動きをよくする運動



足を大きく開き、はんぎりを漕ぐように体を前に倒しながら、手を突き出し、起き上がると同時に胸の前にひく

⑨すね洗い

太ももの筋肉を伸ばす運動



かかとを床につけ、タオルをすねに押し当て、タオルですねを拭くように上下に動かす

⑩アクセルふみふみ

ふくらはぎの筋肉を伸ばす運動



足のつま先にタオルをひっかけ、足を引き上げる。膝を伸ばした状態で、アクセルを踏むようにつま先でタオルを押し、すぐにつま先を引き上げる

注意点 ①息を止めると血圧が上昇しますので、数を数えながら実施しましょう。②目標は20回ですが、自分自身の体力に合わせて数を調整しましょう。

①グーパー

握力を鍛える運動



両手を前に伸ばし、強く握りグーを作り、大きく開いたパーを作るを繰り返す

②腕輪上げ下げ

肩を鍛える運動



両手を組み、半円を描くようにゆっくり両手を持ち上げる。頭の上まできたらゆっくり下す

③平泳ぎ

肩を鍛える運動



両手をまっすぐ前に伸ばし、平泳ぎをするように空気をかきながら肘を後ろに引き、肩甲骨を引き寄せる

④座って腹筋

腹筋を鍛える運動



椅子に浅く座り、ゆっくり後ろに倒す。背もたれに背中がつく手前で元の位置に戻る

⑤クロスもも上げ

お腹周りの運動



椅子に浅く座り、太ももを高くあげ、膝と反対側の肘にくっつけるように体をひねる。左右交互に行う

⑥丸書き

股関節を鍛える運動



軽く膝を曲げた状態で固定し、足の付け根をしっかりと動かしながら、足先で「O」を書く。片足10回ずつ、合わせて20回

⑦スクワット

太ももの前を鍛える運動



ゆっくり座るように膝を曲げ、お尻を下げる。お尻が座面につく前にゆっくり元の姿勢に戻る

⑧一歩前スクワット

太ももの裏を鍛える運動



一歩前に踏み出し、後足の膝が直角になるまで体を落とし、元に戻る。交互に左右10回ずつ、合わせて20回

⑨横スクワット

太ももの内側を鍛える運動



足を大きく開き、背筋を伸ばし、片方の膝を曲げて、腰を落とす。膝が直角に曲がったら、元に戻り反対側へ移動する

⑩かかと上げ下げ

ふくらはぎを鍛える運動



肩幅に足を広げ、背筋を伸ばした姿勢をキープし、かかとを上げ、ゆっくり戻すを繰り返す

元気！やる気！M A S A筋体操 ～ストレッチ編～

20秒

注意点 ①反動をつけずにしましょう。②ゆっくり深呼吸をしながら行ってください。③痛みがある場合は無理に行わないでください。

①首の後ろ



両手を頭の後ろで組み、手で頭を前に押すようにして、ゆっくり下を向く

②首の横



片手をお尻の下に入れ、反対側に頭を深く横に倒す

③手首



手平を前に向け、指先を下にする。反対側の手で指を持ち、肘をゆっくり伸ばす

④二の腕



手を上げ、肘を曲げて、反対側の手で肘を持ち、頭の後ろへ引く

⑤肩



右肘を横に引き、左手で肘を持つ。右側の腕を伸ばし、顔も右側に向ける

⑥胸



椅子に斜めに向き座り、片手を背もたれに添え、上半身を回転させる

⑦腕の付け根から背中



片手をあげ、反対側は下におろし、体をゆっくり横に倒す

⑧背中



両手を組み、おへそをのぞき込むようにして背中を丸め、両手をゆっくり前に伸ばす

⑨腰



浅く座り、体をひねる。片手で太ももの外側を押さえ、斜め後ろを向く

⑩内もも



浅く座り、両足を広げる。両手を太ももの内側にそえ、片側の肩を内側に入れ体をひねる

⑪おしり



浅く座り、片足の反対側の太ももに乗せる。背筋を伸ばしたまま、ゆっくり前に倒す

⑫太もも前



浅く座り、片足つま先を立て、膝を深く曲げる。上半身を後ろに倒しおへそをのぞきこむ

⑬太もも裏



浅く座り、片足を前に出し膝を伸ばす。背筋を伸ばしたままゆっくり前に倒す

元気！やる気！MASA筋体操

この体操はタオル体操、筋トレ、ストレッチの3つの体操で構成されています。
その日の体調に合わせて体操を行っていきましょう。

① タオル体操

- 動的ストレッチで構成されていますので、ウォーミングアップとして運動前に行いましょう。
- ゆっくり深呼吸をしながら行いましょう。
- 痛みの出る動きは無理に行わないようにしてください。
- 10回2セットを行うと効果的です。

② 筋トレ

- 息を止めて行くと血圧が上昇して危ないため、力を入れるときは呼吸を止めないように、数を数えながら行いましょう。
- 目標は20回ですが、無理な場合はできる限り多い回数でチャレンジしてください。
- 20回が楽に感じる場合は、回数を増やす、負荷を加えてみてください。

③ ストレッチ

- 静的ストレッチで構成されていますので、クールダウンとして運動後に行いましょう。
- 反動をつけないで行いましょう。
- ゆっくり深呼吸をしながら行いましょう。
- 痛みの出る動きは無理に行わないようにしてください。
- 1つの動きに20秒程度のばしてください。

