



# オケちゃん健康体操



## 1 スタートの動作（血液の循環をうながす動作と大腿二頭筋の強化「膝を曲げる動き」）

（大きく手を振り）

右足から、ゆっくり足踏み

1 2 3 4 5 6 7 8

（大きく手を振り）

もう一度 右足から、ゆっくり足踏み

1 2 3 4 5 6 7 8

（大きく手を振り）

右足から、ゆっくり足踏み

1 2 3 4

（手を腰に）

右足ももを水平にして

5 6 7 8で手足を下げる

（大きく手を振り）

左足から、ゆっくり足踏み

1 2 3 4

（手を腰に）

左足ももを水平にして

5 6 7 8で手足を下げる



## 2 僧帽筋のストレッチ（肩甲骨と肩の柔軟性回復）

両手の平を下にして胸につけ、肘を前に出す（肩甲骨を広げることを意識して）

1 2 3 4

両手を前方に伸ばす

5 6 7 8

※

左手をそのままに、右手を後方に大きく回す（手先をしっかりと見ましょう）

1 2 3 4

右手をそのままに、左手を後方に大きく回す

5 6 7 8

※くり返しますが、左手から回し、最後に右手を回します。



### 3 脊柱起立筋群と大胸筋の伸展

右足を横に出しながら、両腕を水平まで大きく広げ、指先までしっかり伸ばし

(身体後方から出すつもりで) ゆっくり大きく 頭上に伸ばす

1 2 3 4 5 6

両肘を曲げ、肩位置まで下げる (胸を大きく開き Vサイン)

7 8

※

手を握り (グー) 両手前腕部を合わせる もどす

1 2

3 4

5 6

7 8 (手を下げる)

※左足を横に出し、くりかえします。



#### 4 広背筋、三角筋、大腿二頭筋の強化

左ひざを曲げ右足を大きく後方に引きながら、(上体を反らすつもりで)

両手を前方上に伸ばす 1 2 3 4

右ひざを曲げて胸の方に引き上げ 両肘を腰によせ、伸ばす(大腿二頭筋の強化)

5

6

7

8 (2回)

※ 右ひざを曲げ 左足を大きく後方に引きながら、(上体を反らすつもりで)

両手を前方上に伸ばす 1 2 3 4

左ひざを曲げて胸の方に引き上げ 両肘を腰によせ、伸ばす(大腿二頭筋の強化)

5

6

7

8 (2回)

※くりかえし



## 5 三角筋と上腕二・三頭筋および腹斜筋の強化

右足を一步横に出しながら、両手は 右斜め上方へ伸ばす

(指先をしっかり伸ばし 両手、左足、身体が直線になる意識で)

1 2

手をしっかり握り、左腰に引く

(左ひざを曲げ ロープを引く要領で 力強く)

3 4

5 6

7 8

※

右肘を左ひざに近づけ、左手は 左斜め上方へ伸ばす

1 2 3 4 5 6

7 8 で ゆっくり体をもどし 両足をそろえる

※左足を横に出し、両手を左斜め上方へ伸ばし、くりかえします。



## 6 大腿二頭筋、大腿四頭筋、腓腹筋、ヒラメ筋、大臀筋、腹直筋、広背筋の強化

両足をそろえて、かかとを一緒に上げ（腕は肘を曲げて大きく振る）

1 2 3 4 5 6 7

8 で **右足**を一步（肩幅より少し広く）横に出し、

※ 両手を交差し、胸にイスに座る要領でひざを曲げ、腰を下げる（スクワット）

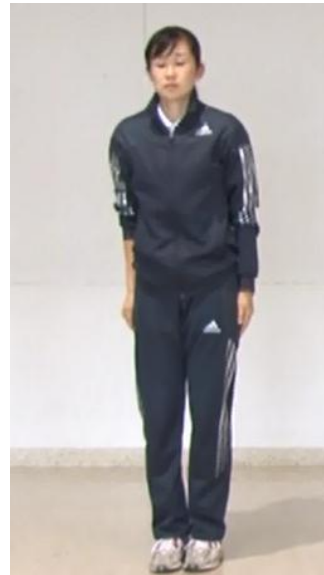
（前傾姿勢で背筋を意識してまっすぐに、ひざはつま先から出ないように）

1 2 3 4

ゆっくり、ひざを伸ばす

5 6 7 8 で 両足をそろえる

※くりかえしますが、**左足**を一步横に出し、スクワットをします。



## 7 リズム感を取り戻す動作（敏捷性の向上）

**右足**を内側にひねりながら、半歩横に出す **もどす**  
(両手は軽く握り腰に、上体は少し左を向く) (両手を軽く開く)  
1 2

**左足**を内側にひねりながら、半歩横に出す **もどす**  
3 4

**左手**を腰に、**右手**を広げ円を描きながら、**右横**に 2歩  
5 6

**右手**を腰に、**左手**を広げ円を描きながら、**左横**に 2歩  
7 8

両手をグーにして肘を曲げて、**左足**を左斜め前に出し **かかと**を付いて

「**オケちゃん♪**」と言いながら、 **オケちゃんポーズ** 9 10

※

※左足から、くりかえします



オケちゃんポーズ



## 8 呼吸と身体を静める動作（深呼吸）

右足を半歩前に出し（左足かかとを上げる）

息をゆっくり大きく吸いながら、両手を大きく上げる

1 2 3 4

息を吐きながら、手と足をゆっくり戻す

5 6 7 8

※ 左足を半歩前に出し（右足かかとを上げる）

息をゆっくり大きく吸いながら、両手を大きく上げる

1 2 3 4

息を吐きながら、手と足をゆっくり戻す

5 6 7 8

※くりかえし

