



# 小嶋音頭3番 健康体操



～いつまでも健康で過ごすために～

鳥取短期大学 近藤剛

## はじめに

- ・踊りや体操をされる際には、カラダの調子を確認してから行ってください。(必要に応じて、医師のアドバイスを受けましょう)
- ・体操は、2番が終わった後の間奏から始まります。
- ・3番だけを取り出して、体操のみの利用も可能です。

### ①ふくらはぎの運動

<効果>

ふくらはぎの筋力  
バランス能力の向上  
骨を強くする効果  
血流促進、冷えやむくみの改善などの効果



<ポイント>

はじめは、リズムをとるように上下4回  
下ろす時に、床をかかとでトントン叩く意識を！  
(骨は長軸方向に物理的な刺激が加わることで骨の強さが増加する)  
後半は、つま先立ちになった時に、  
ふくらはぎにギュッと力を込めて上下2回！



### ②膝タッチの運動

<効果>

バランス能力UP  
敏捷性の維持



<ポイント>

前半は、膝を上げてその姿勢を保持  
(側方へバランスを崩しやすい。転倒に注意しましょう)  
後半は、リズムカルに、テンポアップに挑戦



★テンポアップが難しい場合は、前半のリズムを繰り返しましょう。  
★両手→片手、膝の高さは、本人の状態に応じて、調整してみてください。

### ③スクワット運動

<効果>

太腿の前面を中心とした  
下半身、体幹筋の筋力アップ  
全身の筋肉に効果が期待できます。

<ポイント>

足を肩幅程度に開き、つま先は外側に向けます。  
背中を伸ばしすぎず、  
ゆっくりと膝をつま先方向へ曲げましょう  
曲げる角度は45-60度程度で十分。



### ④くねくね運動

徳島大学名誉教授の荒木秀夫先生の発案

<効果>

運動神経を活性化し、  
脳の命令を隅々まで届ける



<ポイント>

足を肩幅程度に開き、腰に手を当てます。  
そのままの体勢で腰を左右にくねくね！  
腰や足の付け根(股関節)あたりに  
刺激が加わることを確認してみてください。

### ⑤胸と背中の運動

<効果>

上半身、特に胸と背中の  
筋肉、関節の活性化



<ポイント>

腕を背中側に動かす際は、  
・脇を開き、両肘を上方へ引き上げる意識で  
・左右の肩甲骨が引き寄せられるように意識！  
・手はしっかりと握って「握力」に効果を！

### ⑥かかとタッチ運動

<効果>

つま先を引き上げるカUP  
敏捷性の維持



<ポイント>

かかとをつける際に、  
「つま先」を持ち上げる意識を強く持ちましょう  
(‘弁慶の泣き処’に力を入れるイメージ)

★テンポアップが難しい場合は、前半のリズムを繰り返しましょう。

## ⑦サイドステップ

<効果>  
動的バランス機能の  
維持・向上

<ポイント>

移動させる足の幅は個人の状態に合わせて！  
周囲の方に「たのしそうだなあ」と  
思ってもらえるように、左右にリズムカルに！  
腕も前後にしっかりと振り振ってみましょう



## ⑧バランス運動

<効果>  
静的バランス機能の  
維持・向上

<ポイント>

ご自身のイメージに合わせて、  
両手を広げて、片足立ちのポーズを決めましょう  
体操の最後を締めくくるとするポーズです！

