

健康まねき体操

立位編&座位編

きたざわ健康まねきの会
シンボルキャラクター



まねきたくん

きたざわ健康まねきの会

きたざわ健康まねきの会[®]では、
誰もが健やかに生き生きと暮らすことが
できる地域をめざして活動しています。
興味のある方はお問い合わせください！

※きたざわ健康まねきの会とは、
北沢地域の区民・地域団体・行政で構成された会で、
健康づくりの講演会の企画や、情報発信など、地域
全体の健康づくりにつながるような取り組みを行って
います。

編集・発行：きたざわ健康まねきの会
事務局：北沢総合支所保健福祉センター
健康づくり課（北沢タウンホール内）

〒155-8666 世田谷区北沢 2-8-18
Tel 03-6804-9355
Fax 03-6804-9044

平成 30 年 10 月発行



健康のためには「今より 10 分からだを多く動かすこと = +10」が大切です！
きたざわ健康まねきの会では、「健康まねき体操」をお勧めしています。

腰を中心に八方向に動かすことで、からだのゆがみやバランスを整えます

健康まねき体操 立位編

朝夕 1 回ずつの体操で、体のバランスを整えましょう。

○動きのポイント○

- ☆ 息をはきながら、ゆっくり動く。
- ☆ 前後左右、楽に動く方を積極的に気持ちいいところまで動かす。
- ☆ 一動作ごとに基本姿勢に戻り深呼吸をする。



基本姿勢

正面を向き、
背筋を伸ばして
膝は無理に力を
入れずにゆったり
と立つ。



水平に

リラックス(2~3回)

息を吸いながら
両手を水平に上げ、
一息したらバサッと
一気に両手をおろす。

※例えば右手が痛くて
拳がならない場合、
右足に重心を置くこと
多少楽に動ける。



足踏み(30~50回)

腕を大きく振り、動作
に合わせて息を 1 回
吸って 3 回吐く。「スッ」
「ハッ」「ハッ」「ハッ」
のようなリズムで)

※膝は直角になる程度
に引き上げ、軸足は
親指を踏みしめる。

腰を中心とした八方向の動き

1 前屈・後屈

前



力を抜き
静かに上体を
前に倒す。

※体を起こす時は、
ゆっくりと背中を
丸くしたまま起き
上がる。

後



つま先に重心を
置き、あごを引い
て痛みのないところ
まで上体を後ろ
にそらしていく。

※後ろに倒れない
ように注意する。

2 右・左 体側のばし

右のばし



伸ばすほうの足
に重心を置き、
腰を外側に押し
出すように体側を
伸ばす。

※重心の位置に
注意する。

左のばし

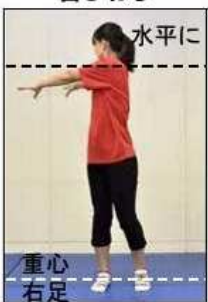


かかとが浮く

※重心の位置に
注意する。

3 右ひねり・左ひねり

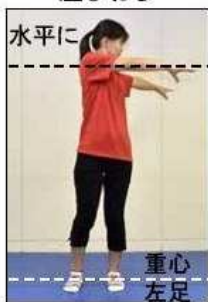
右ひねり



右足に重心を置き、
右にひねる。

※左足の親指を
踏みしめ、
左手指先の
遠くを見つめる。

左ひねり



左足に重心を置き、
左にひねる。

※右足の親指を
踏みしめ、
右手指先の
遠くを見つめる。

4 上・下 伸び縮み

伸びる



伸びた状態から
全身の力を抜き
一気に脱力。

※足の親指、
手の小指を
意識し、体を
しっかりと
伸ばす。

縮む

