

楽しくできる！リズム運動（主運動2）

音楽に乗って楽しく、リズムよく行いましょう。

約5分

○前奏

立位



☆タオルを首にかけて、
両手は腰に、
足を肩幅に開いて全身で
リズムをとります。

座位



座って行う人は、
かかとでリズムを
とりましょう。

○びんてまりポーズ

立位



座位



☆両手で大きなびんてまりをつくります。元気ポーズでリズム体操が始まります。

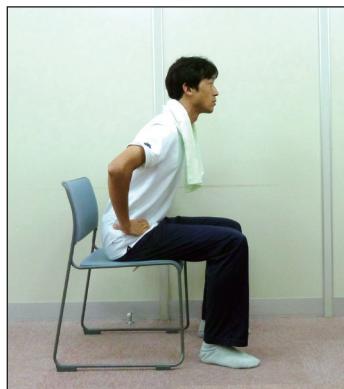
○両膝の屈伸

立位



☆ 両手は腰にあてて、ゆっくりと膝を曲げ伸ばししましょう。

座位



座って行う人は、お腹に力を入れ上半身を前後に動かしましょう。

○上下肢の曲げ伸ばし

立位



☆ 両手でタオルの両端をもって、両腕と両膝を同じタイミングで曲げ伸ばしましょう。

座位



○上下肢の曲げ伸ばし（上肢の変化バージョン）

立位



☆ 両手でタオルの両端をもったまま、前と上に曲げ伸ばす運動です。

座位



立って行う人は、両膝を同じタイミングで曲げたり伸ばしたりします。

○上半身と肩関節の運動

立位



☆ タオルの両端を持ったまま、大きく回旋します。

座位



○びんてまりポーズ

立位



座位



☆両手で大きなびんてまりをつくります。

○片足を斜め前に移動する運動

立位



☆ 両手を腰に当て、
バランスをとりながら
片脚を斜め前に出します。

座位



○近江上布はたおり運動

立位



☆ バランスをとりながら、
はたおりのように
伸び縮みを行います。

座位



座って行う人は、
足を後ろに軽く曲げて、
引き上げましょう。

○びんてまりポーズ

立位



座位



☆両手で大きなびんてまりをつくります。

○長芋すりおろし運動

立位



☆ 両手で大きな棒を持つように
胸の前で大きな円を描きます。

座位



すりおろした長芋を
斜め方向に素早く伸ばします。

○全身でリズムをつける運動

立位



☆ 両手で太ももの横と前を
軽くたたいて
リズムをとります。

座位



○その場足踏み

立位



☆ 元気よく足踏みを行います。
さいごに両手でタオルを持ち、
腕をさげます。

座位



○タオル上げ足踏み

立位



☆ 足踏みを行います。
タオルをあげながら
両脚を徐々に広げます。
タオルを下げながら
徐々に両脚を閉じます。

座位



○アーチェリーのポーズ

立位



☆両腕にもったタオルを
胸の前に上げ、
アーチェリーポーズをとります。

座位



○両膝の屈伸

立位



☆両手を腰にあて、
膝の曲げ伸ばしです。

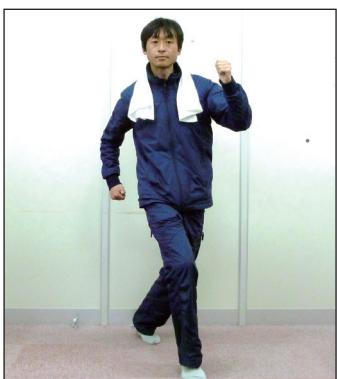
座位



座って行う人は、
かかとの上げ下げを行いましょう。

○スクエアステップ運動

立位



☆ 右足から右回りに
スクエアステップを踏みます。

座位



座って行う人は、
右足先で正方形を描きます。
左足も同様に行います。

○クールダウン

立位



☆ 両足を肩幅に開いたまま、
両手を上げ下げします。

座位



○びんてまりポーズ

立位



座位



☆両手で大きなびんてまりをつくります。

- 【参考文献】
- ・高平尚伸『体操療法オールブック』(2016年)
 - ・久野譜也『個別運動プログラム作成・実践ガイド』(2009年)
 - ・島田裕之『サルコペニアと運動』(2014年)
 - ・石井千恵ら『介護予防フィットネス』(2012年)
 - ・市橋則明『高齢者の機能障害に対する運動療法』(2010年)
 - ・森谷敏夫・沢井史穂『高齢者向け運動指導』(2005年)