

らくらく体操とはどんな  
効果を生み出すのでしょうか。

# らくらくエアロビック

らくらく体操令和だより 1号 2020.6.1 (1/3)

碧南市老人クラブ連合会 S61年発行

構成 NPO 法人アイディア C 体創協会  
有本征世

1つ1つの体操の間にその場足踏みをいたしましょう

ら

ライフワークの中に体操を取り入れると、生活にリズムが生まれます。

く

くよくよする出来事や、わずらわしい事が忘れられます。

ら

らしさを失わずに、さわやかな老男、老女を保てます。

く

クラブの仲間との、身体と心のふれあいが深まります。

た

楽しく快適な毎日を過ごすための運動、栄養、睡眠のバランスが良くなります。

い

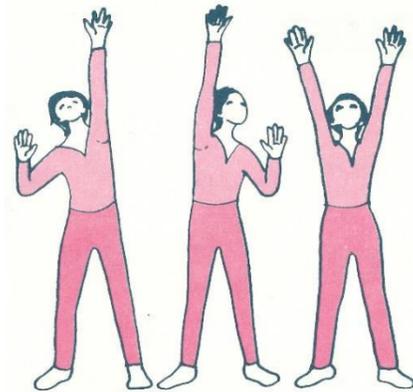
いつでもどこでも家族や友達と気楽に手軽にできます。

そ

創意工夫の意欲を持ち続けるための、活力が生まれます。

う

運動は血液の流れを良くし、全身をほぐしてくれます。



1.全身のばし  
腕を交互に壁をつたうように上に伸ばし下して両手同時におこなう。



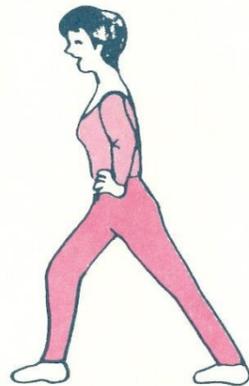
2.バランス足首回し  
片足を少し浮かせて、内回し、外回しに回しましょう。



7.腰ひねり  
膝をのばして軽くひねり、次に膝を曲げてギュウッと深くひねりましょう。(左・右)



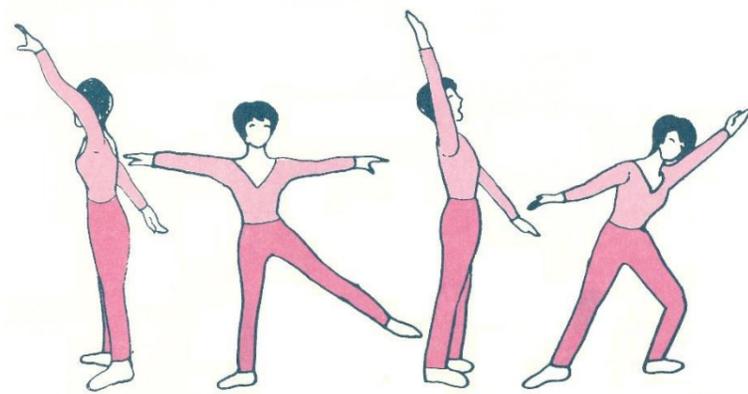
8.舟こぎ  
腕を下から力強くひきよせましょう、次に両腕を大きく振り上げ全身をのばしましょう。(左・右)



3.アキレス腱のばし  
脚を前後に大きく開き前脚を曲げて体重をのせ後脚は伸ばしてかかとを床にじわっと押しつける(左・右)



4.首回し  
前後左右にジワッと曲げ、次に大きく宇宙を見わたすように回しましょう。



9.いろいろな泳ぎ  
のびやかに水に乗ってすいすいと(クロール・平泳・背泳・横泳)



10.しこ踏み  
大地を踏みしめてヨイショ!!(左・右)



5.腰まわし  
身体を少し前にかたおけて円をかくようになめらかに(左・前・右)



6.上体横たおし  
軽くたおし、次に深くゆっくりとたおしましょう(左・右)



11.天つき  
さあ張り切って地球を押し上げよう!!



12.深呼吸  
深く吸って大きく吐いて。ため息つかずに深呼吸!!