



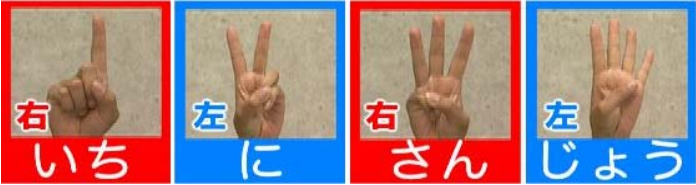
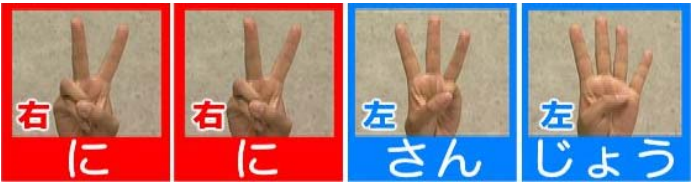

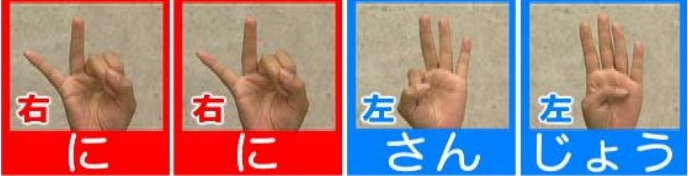















さんちゃん健康体操

	内容 と 目的	留 意 点
1	<p>ウォーミングアップ</p> <p>上肢を軽く振りながら体幹を回す 膝の屈伸も組み合わせる</p> <p>★体幹・骨盤周囲の準備運動</p>	 <p>リズムをとりながら 肩をリラックスさせて、 歌もうたいましょう！</p>
2	<p>クロールの動き</p> <p>肩を大きく前後にまわし 体もひねる 左右交互、計4回</p> <p>★肩周囲の柔軟性向上</p>	
3	<p>平泳ぎの動き</p> <p>両肩を前に出し体をまるめ 次に腕を引き、胸を張る 4回</p> <p>★肩周囲の柔軟性向上 前胸部のストレッチ</p>	
4	<p>背泳ぎの動き</p> <p>肘から肩を後ろに引き、 大きくまわす 左右交互、計4回</p> <p>★肩周囲の柔軟性向上</p>	
5	<p>指の体操・重心移動</p> <p>—右手人差し指 から— ①「いち・に・さん・じょう」 腕を前方に伸ばし 交互に指で1～4を作る</p> <p>②「に・に・さん・じょう」 右手を横に伸ばし 重心移動しながら「に・に」 左手を横に伸ばし「さん・じょう」</p>	<p>①</p>  <p>②</p> 





さんちゃん健康体操

	<p>—右手小指 から—</p> <p>③「いち・に・さん・じょう」 腕を前方に伸ばし 交互に小指で1～4を作る</p> <p>④「に・に・さん・じょう」 右手を横に伸ばし 重心移動しながら「に・に」 左手を横に伸ばし「さん・じょう」</p> <p>★手指の巧緻性向上 バランス能力向上</p>	<p>③</p>  <p>④</p> 
<p>6</p>	<p>バレリーナの動き</p> <p>① 両手で上下に大きな輪を作る ② 両手を前後に伸ばし胸を張る ①②をもう1回繰り返す</p> <p>★上肢・体幹のストレッチ</p>	
<p>7</p>	<p>斜め上に伸びる</p> <p>① 左足を斜め前に一歩出し 右手を斜め上方に突き上げ ように伸ばす ② 右足を斜め前に一歩出し 左手を斜め上方に突き上げる ように伸ばす ①②をもう1回繰り返す</p> <p>★全身のストレッチ バランス能力向上</p>	 <p>ゆっくりとした呼吸で 気持ちよく体を 伸ばします！</p>
<p>8</p>	<p>サイドウォークからの膝屈伸</p> <p>① 横歩きで左側に4歩 歩く ② 膝の屈伸2回 ③ 右側へ4歩 歩く ④ 膝の屈伸2回 ①～④をもう1回繰り返す</p> <p>★ 下肢の準備運動 協調性向上</p>	







さんちゃん健康体操

<p>9</p>	<p>前後への重心移動</p> <p>① 左足を一步前に出して前に体重を移動 ② 左足を一步後ろにひいて後ろに体重を移動 ③ 右足を一步前に出して前に体重を移動 ④ 右足を一步後ろにひいて後ろに体重を移動 ①～④をもう1回繰り返す</p> <p>★下肢筋力の向上</p>	<p>①  ② </p> <p>①  ② </p>
<p>10</p>	<p>深呼吸</p> <p>深呼吸 2回 鼻から息を吸って、口から吐く</p> <p>★血圧・心拍数の上昇防止</p>	<p> </p>
<p>11</p>	<p>体幹の後屈</p> <p>手を腰に当てて ゆっくりと後方に体を反らす 反動をつけずに ゆっくり戻す もう1回繰り返す</p> <p>★体幹の後方へのストレッチ</p>	<p> 反らすときに息を吸って、戻す時に吐きます</p>
<p>12</p>	<p>体幹のねじり</p> <p>体全体をねじるように頭と肩を回す 左右交互、計4回</p> <p>★体幹の柔軟性向上 バランス能力向上</p>	<p> 息を吸いながら体をねじり、戻す時に、ゆっくり吐きましょう</p>
<p>13</p>	<p>片足を踏み出しつま先立ち</p> <p>左8回 右8回</p> <p>★下腿三頭筋の強化 前後のバランス能力向上</p>	<p> なるべく高くつま先立ちをしましょう</p> <p> なるべく高くかかとを上げましょう</p>





さんちゃん健康体操

<p>14</p>	<p>もも上げ</p> <p>左右交互、計8回</p> <p>★大腰筋・大腿四頭筋の強化 片脚支持でのバランス能力向上</p>	 <p>体をまっすぐに保ち できるだけ高く上げましょう</p>
<p>15</p>	<p>対角腹筋運動</p> <p>上げた手の肘と反対の膝を近づける 左右交互、計8回</p> <p>★腹斜筋・大腰筋の強化 片脚支持でのバランス能力向上</p>	
<p>16</p>	<p>ハムストリングス・アキレス腱のストレッチ</p> <p>① 足を斜め前方に出し、前屈して前足の太ももの裏を伸ばす ② ゆっくりと体幹を起こす ③ 前方に重心移動して、アキレス腱を伸ばす ①～③を左右交互、計4回</p> <p>★下肢のストレッチ</p>	
<p>17</p>	<p>深呼吸</p>	
<p>18</p>	<p>鍛冶屋の動き</p> <p>① 左足を斜め横に大きく出し、膝を曲げる ② その姿勢で鍛冶屋が金づちで鉄をたたき動きをする ①②を左右交互、計4回</p> <p>★大腿四頭筋の強化 左右へのバランス能力向上</p>	





さんちゃん健康体操

<p>19</p>	<p>風になびく稲穂のポーズ</p> <p>左手を上げて、体の側面を伸ばす 左右交互、計4回</p> <p>★体幹側部のストレッチ バランス能力向上</p>	 <p>風になびく稲穂のように 体を伸ばします</p>
<p>20</p>	<p>スキーの動き</p> <p>スキーの動きで、かかとをあげ 膝の屈伸を入れる 両手の動きはかかとと連動して 行う 左右4回ずつ</p> <p>★下腿三頭筋の強化 バランス能力向上</p>	
<p>21</p>	<p>パタカラ体操と三条凧ばやし</p> <p>三条凧ばやしを歌いながら踊る ♪三条の名物さんちゃん体操 お口も一緒に健康体操 パタカラ パタカラ パタカラ パタカ パパパパパパ タタタタタタ カカカカカカ ララララララ</p> <p>★口腔・顔面の機能向上 心肺機能・発声機能の向上 協調性の向上</p>	 <p>手拍子♪</p>  <p>風を起こす♪</p>  <p>凧の糸を巻く♪</p>  <p>凧をあげる♪</p>
<p>22</p>	<p>深呼吸</p>	





さんちゃん健康体操

<p>23</p>	<p>空中で三条の文字を書きながら歌う</p> <p>右足(手)で「三じょう」を書く ♪ 三条の三は一・二・三、 三条のじよのじー、 もひとつ一緒のよー、 最後は三条のうー 左足(手)でもう1回繰り返し</p> <p>★中殿筋・大殿筋の強化 バランス能力の向上 協調性の向上</p>	 <p>歌もうたい ましょう♪</p>
<p>24</p>	<p>ステップ動作</p> <p>前・横・後ろ・手拍子 左右交互、計4回</p> <p>★大腿四頭筋の強化 バランス能力の向上</p>	
<p>25</p>	<p>コサック</p> <p>軽く腰をおとして、かかとをたてる ① 8拍 左右1回ずつ ② 4拍 左右2回ずつ ③ 2拍 左右4回ずつ</p> <p>★大腿四頭筋・前脛骨筋の強化 バランス能力の向上</p>	
<p>26</p>	<p>深呼吸</p>	
<p>27</p>	<p>片脚バランス</p> <p>腕を水平にあげて 足を横に上げる 左右交互、計8回</p> <p>★中殿筋・大殿筋の強化 バランス能力の向上</p>	

さんちゃん健康体操

<p>28</p>	<p>横への重心移動</p> <p>① 腰に手を置き、横へ一歩足を出す ② 出した足に重心移動 ③ 重心をもどす ④ 足をもどす ①～④を左右交互、計8回</p> <p>★股関節の柔軟性向上 側方へのバランス能力向上</p>	
<p>29</p>	<p>深呼吸</p>	
<p>30</p>	<p>対角背筋運動</p> <p>上げた手と反対の足を後ろに上げ体を反らす 左右交互、計8回</p> <p>★脊柱起立筋・大殿筋の強化 前かがみ姿勢の改善</p>	
<p>31</p>	<p>歩行</p> <p>胸を張り、手と足を高くあげてリズムカルに歩く 8歩前進、8歩後退 2往復</p> <p>★全身運動でのバランス能力向上</p>	
<p>32</p>	<p>横歩き・手拍子</p> <p>① 左足から横に3歩 歩く ② 右足を左足後ろで交差、同時に手拍子 ③ 右足から横に3歩 歩く ④ 左足を右足後ろで交差、同時に手拍子 ①～④を左右交互、計4回</p> <p>★バランス能力の向上</p>	

さんちゃん健康体操

<p>33</p>	<p>つま先歩行</p> <p>つま先立ちで歩く 8歩前進、8歩後退 2往復</p> <p>★下腿三頭筋の強化 バランス能力の向上</p>	
<p>34</p>	<p>継ぎ足歩行</p> <p>一本線上を歩くつもりで、 足の間隔を狭くして歩く 8歩前進、8歩後退 2往復</p> <p>★側方のバランス能力向上</p>	
<p>35</p>	<p>手足同側歩行</p> <p>左手左足、右手右足で歩く 8歩前進、8歩後退 2往復</p> <p>★体幹のバランス能力向上</p>	
<p>36</p>	<p>深呼吸</p> <p>腕を上にあげて、深呼吸 2回</p> <p>★血圧・心拍数の上昇防止 クールダウン</p>	

お疲れさまでした

