

コツコツ続ける金亀体操（抜粋）

金亀体操にはストレッチ体操、筋カトレーニング、有酸素運動の3種類の体操があります。

運動を始める前には体調確認を行い、無理のない範囲で行いましょう。

体をほぐそうストレッチ体操

① 首のストレッチ体操



気持ちいいところまで
ゆっくり伸ばします。

【1】

- ・ カウント(1…4 で)顔を前に倒し、
- ・ (5…8 で)首をゆっくり右に倒していき、
- ・ (2…4 で)【1】のように手を添えて気持ちいいところまで伸ばし、
- ・ (5…8 で)ゆっくりもとに戻します。
- ・ 左も同様に行い、左右で1回とし、2回行います。

② わき腹のストレッチ体操



お尻が浮かないようにしましょう。
息をとめずに行いましょう。

【1】

【2】

- ・ 両手を組み(1…4 で)【1】のようにまっすぐ頭の上に手を上げ、
- ・ (5…8 で)【2】のように右に倒し、
- ・ (2…4 で)ゆっくり頭の上に手を戻し、
- ・ (5…8 で)手を下におろします。
- ・ 左も同様に行い、左右で1回とし、2回行います。

若さを保つ筋力トレーニング

① パタパタ体操



両手を横にまっすぐ伸ばし、手のひらは下に向けます。

- ・(1・2 で) 下へ、(3・4 で) 上に動かします。
- ・上下で 1 回とし 16 回行います。

なるべく手を水平に保ち、小刻みにパタパタ動かしましょう。

② お尻の横を鍛える体操



【1】

【2】

- ・ 椅子の後ろに立ち、背もたれを持ってバランスをとります。
- ・ (1…8、2…4 で)【1】のように右足をゆっくり真横に開き、上で止めます。
- ・ (5…8 で) ゆっくり元に戻します。
- ・ 【2】のように左も同様に行い、左右で 1 回とし、2 回行います。

体が前に倒れたり、足が前に出ないようにしましょう。
つま先はいつも前に向けておきましょう。

リズムに乗って有酸素運動

- ・ 音楽に合わせて、楽しく運動しましょう！
- ・ 6 種類のステップが出てきますが、出来る範囲で行ってください。
- ・ 間違えても構いません！その場で足踏みだけでも効果がありますので、足を休めず音楽が終わるまで、続けてください。
- ・ 途中で息切れなどする場合は、無理せず休んでください。