

にっこうのびのびのび体操

「にっこうのびのび体操」は、日光和楽踊りの音楽を取り入れた日光市独自の体操です。市が、生涯にわたる健康づくりを目指して策定した、「健康にっこう21計画」に基づく取り組みの一つとして創作しました。この体操を皆さんに理解していただくため、具体的な体の動かし方を説明します。

くわしくは 健康課 成人健康係 ☎(21)2756



皆さんも体を動かしてみよう!! 体操スタート



※3~9の運動は2回繰り返します。

1. 膝と足首の運動



肩幅に足を開き、ひざと足首を曲げます。2回繰り返します。ポイント…かかとが床から離れないようにしましょう。

2. 首の運動



首をゆっくりと前、後、右、左の順に動かします。ポイント…肩が上がらないようにしましょう。

3. 胸と背中中の運動

右足を斜め前へ1歩踏み出し、両手を上に伸ばします。左側も同じように行います。ポイント…背中を伸ばし、目は手の指先を見ましょう。



4. 腕と脇の運動



右足を横に大きく踏み出し、左の手のひらを右斜め前へ伸ばします。反対側も同じように行います。次に、左脇を伸ばします。反対側も同じように行います。ポイント…脇の筋肉を意識しながら伸ばしましょう。

5. 脚と背中中の運動



右足を横に大きく踏み出し、いすに腰掛けるようにひざを曲げます。手拍子しながら右足を戻します。反対側も同じように行います。ポイント…背中が反らないように気をつけましょう。

9. 歩く運動



腕をしっかり振りながら、右方向へ1周歩きます。ポイント…足は、親指の付け根で地面を蹴り上げ、かかとから着地します。

10. 最後のポーズ



万歳のポーズで終了です。

2回目が終わったら…

8. 足上げ運動



胸をはって肘を肩の高さまで上げます。次に右ひざを腰の高さまで上げ、両手で右ひざに触れます。左足も同じように行います。これを2回繰り返します。ポイント…上手にバランスを取りましょう。

7. ふくらはぎの運動

両手と右足のかかとを前に突き出します。この時、つま先を立てましょう。左足も同じように行います。これを2回繰り返します。ポイント…つま先を立てた時は、太ももの裏側からふくらはぎまでが伸びるようにしましょう。



6. 体をねじる運動



腰を右にねじり、戻して左にねじります。ポイント…ねじる時は、反動をつけないようにしましょう。

「にっこうのびのび体操」には、今回紹介する「立った場合」のほか、「座った場合」もあります。皆さんも、この体操を日常生活の中に取り入れ、いきいきとした毎日を過ごしましょう。

※体操のDVD・CD・カセットテープを、健康課と栗山・足尾総合支所、各支所・出張所、各図書館で貸し出しています。