



# 仙台っ子エクササイズで パワーアップ!!

ほくは、おふうあ  
がりにやってるよ!

体育の授業や家庭でできる、いろんな運動を紹介するよ。これを見ると筋肉が強くなったり、関節が柔らかくなったり、バランスよく立てたり、みんなの体がパワーアップするよ!  
回数や時間などは、自分で工夫してね。

仙台市健やかな体の育成プラン  
推進キャラクター「まもるくん」

※安全に、十分に気を付けて行いましょう。

## くも歩き

①仰向きのまま、両手のひら、両足の裏を床に付ける。②腰を上げる。③体のバランスやタイミングを図りながら、前や後ろに歩く!



足の裏も床に付けて!



腰を上げて!



少しずつゆっくり進もう!



1. 2. 1. 2!

## ゆりかご立ち

①あごを引いて背中を丸めてしゃがむ。(手は組まなくてもOK) ②そのまま後ろに転がる。③かかとをおしりに付けるように前に転がる。④両足だけで立つ!



※マットの上などでやろう!

足の裏を床に付けて!



あたま頭に気を付けて!



かかとを勢いよく!



できた!

からだまを前に!

## かたあし片足しゃがみ立ち

①手を合わせ、片足で立つ。②そのまま半分くらい膝を曲げる。③二人でタイミングを図ったり、バランスを取ったりしながら立つ!



いくよ!

かたあし片足で立つ!



せえ~の!

ふたりちからあ二人で力を合わせて!



た立てた!

# 元気なからだを動かそう！ こどもロコモにならないために

運動器の障害のため移動能力の低下をきたした状態をロコモティブシンドローム（通称：ロコモ）  
 といい、高齢者において要介護の主な原因であり問題となっています。

子供でも柔軟性低下・筋力低下・バランス能力低下・姿勢変化をきたしている子供が多く見られ、  
 こどもロコモと言われており増加しています。

身体を支え、動かすための運動器（骨・関節・筋肉・神経・腱 等）と、生涯にわたり健康で付き合っ  
 ていくために、こどもの頃からの適切な運動習慣と身体柔軟性の獲得が大切です。

身体の柔軟性を得ることはケガの予防となり、運動を継続していくために必要です。

これから示すように、良い姿勢での生活・身体ストレッチの習慣をつけましょう！

## ○ 良い姿勢を保つ

### 良い姿勢

立位



- ① 耳
- ② 肩の外側のでっぱり
- ③ 骨盤のでっぱり
- ④ 膝の皿の後ろ
- ⑤ 外くるぶしの前が一直線上に位置する

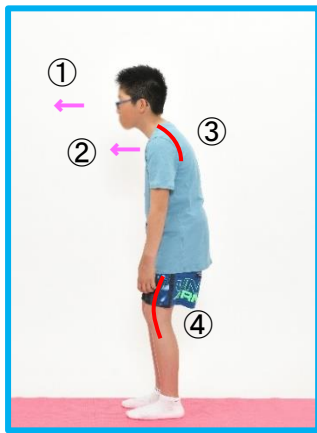
座位



- ① あごを軽く引く
- ② 背すじを伸ばす
- ③ 骨盤を起こす
- ④ 膝を直角程度に曲げる

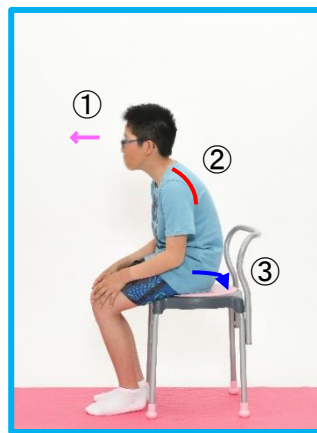
### 悪い姿勢

立位



- ① 頭を前に突き出している
- ② 肩を前に突き出している
- ③ 背中が丸まっている
- ④ 膝が曲がっている

座位



- ① 頭を前に突き出している
- ② 背中が丸まっている
- ③ 座る位置が浅く骨盤が後ろに傾いている



- ① 膝が前に出ている
- ② 背中が丸まっている
- ③ 骨盤が後ろに傾いている

○ <sup>からだ</sup> <sup>じゅうなんせい</sup> <sup>たか</sup>  
身体の柔軟性を高める

● <sup>けんこうこつ</sup>  
肩甲骨のストレッチ

① <sup>りついで</sup> <sup>も</sup>  
立位でタオルを持って

1. <sup>おなか</sup> <sup>まえ</sup> <sup>で</sup> <sup>タオル</sup> <sup>の</sup> <sup>端</sup> <sup>を持つ</sup>。(長めのタオルがやりやすいです。)
2. <sup>息</sup> <sup>を</sup> <sup>吸</sup> <sup>って</sup>、<sup>手</sup> <sup>を</sup> <sup>上</sup> <sup>に</sup> <sup>上</sup> <sup>げ</sup> <sup>ま</sup> <sup>す</sup>。
3. <sup>吐</sup> <sup>き</sup> <sup>な</sup> <sup>が</sup> <sup>ら</sup> <sup>腕</sup> <sup>を</sup> <sup>下</sup> <sup>ろ</sup> <sup>し</sup> <sup>て</sup> <sup>頭</sup> <sup>の</sup> <sup>後</sup> <sup>ろ</sup> <sup>に</sup> <sup>タオル</sup> <sup>を</sup> <sup>引</sup> <sup>っ</sup> <sup>張</sup> <sup>っ</sup> <sup>て</sup> <sup>い</sup> <sup>き</sup> <sup>ま</sup> <sup>す</sup>。  
タオルは、<sup>横</sup> <sup>に</sup> <sup>常</sup> <sup>に</sup> <sup>引</sup> <sup>っ</sup> <sup>張</sup> <sup>っ</sup> <sup>て</sup> <sup>い</sup> <sup>き</sup> <sup>ま</sup> <sup>す</sup>。 → 5回 <sup>か</sup> <sup>い</sup> <sup>か</sup> <sup>え</sup> <sup>し</sup> <sup>ま</sup> <sup>す</sup>。
4. <sup>腕</sup> <sup>を</sup> <sup>の</sup> <sup>び</sup> <sup>し</sup> <sup>た</sup> <sup>ま</sup> <sup>ま</sup> <sup>頭</sup> <sup>を</sup> <sup>超</sup> <sup>え</sup> <sup>て</sup> <sup>腰</sup> <sup>ま</sup> <sup>で</sup> <sup>タオル</sup> <sup>を</sup> <sup>持</sup> <sup>っ</sup> <sup>て</sup> <sup>い</sup> <sup>く</sup>。 → 5回 <sup>か</sup> <sup>い</sup> <sup>か</sup> <sup>え</sup> <sup>し</sup> <sup>ま</sup> <sup>す</sup>。
5. 2セット <sup>い</sup> <sup>ま</sup> <sup>し</sup> <sup>よ</sup>う。



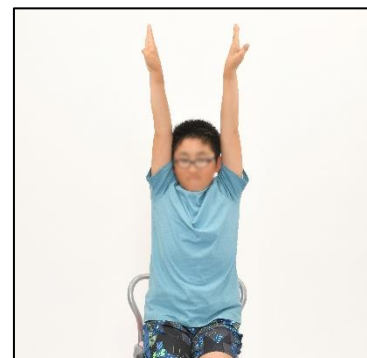
② <sup>ゆか</sup> <sup>すわ</sup>  
床に座って

1. <sup>正</sup> <sup>座</sup> <sup>を</sup> <sup>し</sup> <sup>て</sup> <sup>お</sup> <sup>辞</sup> <sup>儀</sup> <sup>を</sup> <sup>す</sup> <sup>る</sup> <sup>よ</sup>う <sup>に</sup> <sup>両</sup> <sup>手</sup> <sup>を</sup> <sup>前</sup> <sup>に</sup> <sup>出</sup> <sup>し</sup> <sup>て</sup> <sup>床</sup> <sup>に</sup> <sup>手</sup> <sup>の</sup> <sup>ひ</sup> <sup>ら</sup> <sup>を</sup> <sup>つ</sup> <sup>け</sup> <sup>ま</sup> <sup>す</sup>。
2. <sup>肩</sup> <sup>甲</sup> <sup>部</sup>・<sup>背</sup> <sup>中</sup> <sup>が</sup> <sup>伸</sup> <sup>び</sup> <sup>る</sup> <sup>の</sup> <sup>を</sup> <sup>感</sup> <sup>じ</sup> <sup>て</sup>、<sup>10</sup> <sup>秒</sup> <sup>間</sup> <sup>伸</sup> <sup>ば</sup> <sup>し</sup> <sup>ま</sup> <sup>す</sup>。
3. <sup>上</sup> <sup>体</sup> <sup>を</sup> <sup>起</sup> <sup>こ</sup> <sup>し</sup> <sup>て</sup>、<sup>こ</sup> <sup>れ</sup> <sup>を</sup> <sup>5</sup> <sup>回</sup> <sup>か</sup> <sup>い</sup> <sup>か</sup> <sup>え</sup> <sup>し</sup> <sup>ま</sup> <sup>す</sup>。



③ <sup>いす</sup> <sup>すわ</sup>  
椅子に座って

1. <sup>顔</sup> <sup>の</sup> <sup>前</sup> <sup>で</sup> <sup>両</sup> <sup>肘</sup> <sup>を</sup> <sup>く</sup> <sup>っ</sup> <sup>つ</sup> <sup>け</sup> <sup>ま</sup> <sup>す</sup>。
2. <sup>そ</sup> <sup>の</sup> <sup>位</sup> <sup>置</sup> <sup>を</sup> <sup>保</sup> <sup>っ</sup> <sup>た</sup> <sup>ま</sup> <sup>ま</sup> <sup>肘</sup> <sup>を</sup> <sup>外</sup> <sup>に</sup> <sup>開</sup> <sup>き</sup> <sup>ま</sup> <sup>す</sup>。
3. <sup>両</sup> <sup>手</sup> <sup>を</sup> <sup>上</sup> <sup>に</sup> <sup>あ</sup> <sup>げ</sup> <sup>ま</sup> <sup>す</sup>。
4. <sup>肘</sup> <sup>を</sup> <sup>下</sup> <sup>ろ</sup> <sup>し</sup> <sup>顔</sup> <sup>の</sup> <sup>前</sup> <sup>に</sup> <sup>戻</sup> <sup>し</sup> <sup>ま</sup> <sup>す</sup>。 → 10回 <sup>か</sup> <sup>い</sup> <sup>か</sup> <sup>え</sup> <sup>し</sup> <sup>ま</sup> <sup>す</sup>。



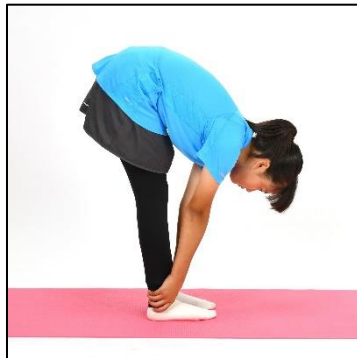
## ● ハムストリングスのストレッチ

### ジャックナイフストレッチ

1. 足を肩幅に広げてしゃがみ込み、膝と胸をつけた体勢になる。
2. 足首をつかみ、膝と胸が離れないように注意しながら足を伸ばします。
3. これ以上足が伸びないポイントで10秒間保持します。
4. 1～3の動作を3～5回繰り返します。



ストレッチ開始前



ストレッチ中

## ● 大腿四頭筋のストレッチ

1. 床の上にあおむけに寝ます。
2. 一方の膝を曲げ 体を上に引くようにして後ろに倒れます。
3. 呼吸をゆっくり行い太ももの前の筋肉が伸びているのを意識しましょう。
4. 左右30～60秒 2回繰り返します。



## ● 腓腹筋のストレッチ

1. 両足を前後に開き、足先を正面に向けます。
2. 前脚の膝を曲げながら体重をかけて、後ろ脚のふくらはぎを伸ばします。  
その際、かかとを床に押しつけるようにします。
3. 呼吸をゆっくり行いふくらはぎの筋肉が伸びているのを意識しましょう。
4. 左右30～60秒 2回繰り返します。



# 最後に らくだ歩きとくま歩きをしてみよう！

ももの後ろの筋肉を伸ばし、足首をやわらかくします。さらに腕の力を強くします。  
1日にらくだ歩き20歩、くま歩き20歩を目安に、急がずゆっくり歩きましょう。

## らくだ歩き

おしりを高く、なるべく前を見ましょう。

①右手・右足を同時に前に出す

②左手・左足を同時に前に出す

①②をくり返す

※うしろのあしをのばしましょう



## くま歩き

おしりを高く、なるべく前を見ましょう。

①右手・左足を同時に前に出す

②左手・右足を同時に前に出す

①②をくり返す

※うしろのあしをのばしましょう

