

## 安全に運動を行うために

- 持病のある方は主治医に相談の上、運動を行いましょう。
- 運動前は体調や血圧を確認し、体調が良くないときは無理ないようにしましょう。
- 運動中気になる症状が出たときには、すぐに運動を中止しましょう。
- こまめな水分補給を意識しましょう。  転倒に注意して行いましょう。

動画はこちら



小平市ホームページ  
自宅でできる  
簡単ストレッチ

## 運動前後のストレッチ

① ふくらはぎ

### ふくらはぎのストレッチをしましょう

1. 左足を大きく後ろに引いて、右ひざを曲げ両手を左足にのせます
2. 背筋を伸ばして息をはきながら上体を斜めに倒します
3. 踵はしっかり床につけましょう
4. 反対の足も行いましょう (1~3 を繰り返す)

1, 2, 3,  
4, 5, 6



② 背中

### 次は背中のストレッチです

1. 足を肩幅に開き、両肘を少し曲げて、両手を前組みます
2. 息を吸って、はきながら背中を丸めます

1, 2, 3,  
4, 5, 6

膝はかるく  
曲げましょう



③ 胸

### 次は胸のストレッチです

1. 足を肩幅に開き、まっすぐに立ちます
2. 両手を後ろで組んで肩甲骨を寄せます
3. 息を吸いながら胸を開きます

ななめ上を  
見るように  
しましょう

1, 2, 3,  
4, 5, 6



④ もも裏

### 次はももの裏側のストレッチです

1. 左足を前に出し、右膝を軽く曲げます
2. 胸を前に向けてお尻を後ろに突き出します
3. 息を吐いて上半身を斜め前に倒し、左足の後ろを伸ばします
4. 反対の足も行いましょう (1~3 を繰り返す)

前を見て  
くださーい



⑤ 全身

### 最後は全身を伸ばすストレッチです

1. 両手を組み、頭の上までゆっくり上げましょう
2. 息を吸いながら、さらに全身を伸ばします
3. 息をはいて腕を下ろして力をぬきましょう
4. 最後は大きく深呼吸をしてください。姿勢と呼吸を整えましょう

のびて  
のびて~

おつかれ  
さまでした



## ロコモ予防に！こだ健体操と一緒にトライ！

骨や筋肉量のピークは20~30代です！今の骨や筋肉量を維持するためには運動習慣を持つことが大切です。運動習慣のない生活を続けていると、運動器はひそかに衰え、移動能力は気付かないうちに低下していきます。今より10分多く体を動かすだけで、ロコモ予防につながる事が分かっています。まずは日常生活を見直し、できることから始めましょう。

ロコモ(ロコモティブシンドローム：運動器症候群)とは骨・関節・筋肉・神経といった運動器の働きが衰えて、「立つ」「歩く」などの移動能力が低下した状態。進行すると、将来介護が必要となるリスクが高くなります。

こだ健体操は、ロコモ予防に効果的な運動がたくさん含まれています。



## ロコモ予防に効果的な運動「ロコトレ(ロコモーショントレーニング)」

### バランス能力を高める 片脚立ち

- ① 転倒しないように、必ずつかまるものがある場所に立ちます。
- ② 床につかない程度に、片脚を上げます。
- ③ 左右1分間ずつ1日3セット行いましょう。

姿勢は  
まっすぐに



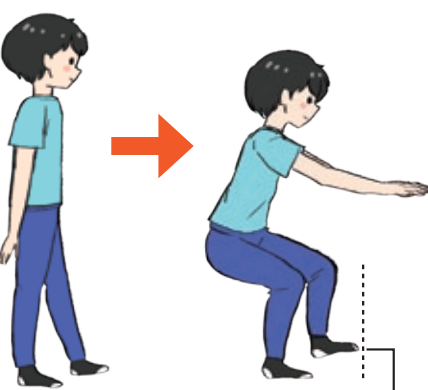
支えが必要な場合

机に手や指をつき、十分注意して行います。



### 下肢筋力をつける スクワット

- ① 足を肩幅に広げて立ちます。
- ② お尻を後ろに引くように、2~3秒かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり元に戻ります。
- ③ 5~6回繰り返し、1日3セットが目安です。



スクワットができない場合

イスに腰掛け、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。



膝がつま先より前に出ない  
膝は90度以上曲げない

#### POINT

- ・動作中は息を止めないようにします。
- ・支えが必要な人は十分注意して、机に手をつけて行います。

[ロコモチャレンジ! 推進協議会 公式HP [ロコモONLINE]] より

企画・制作：健康推進課 保健指導担当 保健師  
体操作成：健康運動指導士 中村真奈子  
撮影協力：島山真樹子・太田千津代・宮井桂子  
(小平市地域健康づくり推進員)

問合せ  
小平市健康福祉部健康推進課 保健指導担当  
(健康センター4階) ☎042-346-3704

# こだ健体操

こだ健体操は足・腰の筋力強化と、全身のバランス能力向上を目的に、「新こだいら音頭〜スペシャルダンスバージョン〜」に合わせて行う、小平市のオリジナル体操です。運動習慣のない方、これから何か運動を始めたい方にピッタリの簡単な体操です。



こだ健体操教室、出張健康教室、おまつり等各種イベントにてこだ健体操を実施しています。詳しくは健康推進課まで。

ホームページにて動画配信中



詳しくは

こだ健

検索



## こだ健体操のポイントと効果

- |                 |                       |
|-----------------|-----------------------|
| 1番 足首とつま先立ちの体操  | ~足首の柔軟性と足指力向上~        |
| 2番 もも上げの体操      | ~股関節の柔軟性と全身のバランス能力向上~ |
| 3番 全身の筋力強化      | ~前後の重心運動で、体幹を強化~      |
| 4番 深呼吸と脇腹のストレッチ | ~リラックス効果と姿勢の確認~       |
| 5番 リズミカルな全身運動   | ~有酸素運動と脳トレ~           |

つまずきにくい  
丈夫な足腰

バランス力アップ

体幹強化で  
姿勢美人に

**前奏 足ぶみ**

**1番** かかとを前に出す  
左右1回ずつ→左2回右2回  
(トン) (トントン)

※すねとふくらはぎを意識する。お腹をひっこめ、背すじをまっすぐ。

♪ 芽吹く緑が 水面に揺れる  
玉川上水の 木陰を行けば

♪ 早春の野風が 心地よい  
ソレ 心地よい

**\*サビへ\***

**2番** ももを上げる  
左右1回ずつ×2回

ももを上げたままキープ 左右1回ずつ

※足の付け根を意識。膝を高くあげすぎない。軸足に体重をのせる

♪ おぼろ月夜の 彫刻の小径  
桜並木を 行き交うひとの

♪ 肩にひとひら 花が舞う  
ソレ 花が舞う

**\*サビへ\***

**3番** もどす ランジ (前方ふみこみ)  
左右×2回

もどす 手を肩にのせ  
ひいをまわす  
左右×2回

※背すじをまっすぐ伸ばし、大きく踏み込みすぎない。

♪ 小雨そぼ降る 九道の辻で  
街を彩る あじさいの花

♪ 淡い憧れ 咲かせている  
ソレ 咲かせている

**\*サビへ\***

**間奏** スクワット (手はゲー・パー) ×2回

太鼓叩きのイメージ

ゲー・パー

スクワットで下がったままキープ (手は速くゲー・パー×4回)

ゆっくりもどる

※膝がつま先より前に出ないように。

**\*サビ\*** サビは1番から5番まで同じ動作になりますが、最後のフレーズのみ動きが異なります。

しっかり腕をふって歩く

「小」 まっすぐ立ち  
手首を曲げる

「平」 片足立ちキープ  
(どちらの足でもOK)  
手を平行に動かす

前に4歩進む 後ろに4歩戻る

※にっこり笑って  
口角を上げる。

♪ ①素敵な街です ②みんなの街です ③夢見る街です ④豊かな街です ⑤楽しい街です

♪ ①ソレ 来ませんか

足はハの字でスクワット (腕は斜め上方) 左右1回ずつ  
もどす (どちら側からでもOK) もどす

深呼吸

♪ ①今度遊びに 来ませんか  
②学園文化 咲き誇る  
④灯りまつりも にぎやかに

♪ ③雨が上がれば 虹が出る  
⑤炉端話に 花が咲く

♪ ①ソレ 来ませんか

② 手首を回旋  
させながら下ろす

③ 両手を前方に  
出して下ろす

♪ ②ソレ 咲き誇る

♪ ③ソレ 虹が出る

④ 指を鳴らす

⑤ 手をひろげたら  
おいぎする

♪ ④ソレ にぎやかに

♪ ⑤ソレ 花が咲く (ココ 小平へ)

**4番** 深呼吸 体側ストレッチ もどす 体側ストレッチ 深呼吸

♪ けやきの梢で コゲラが鳴けば  
空の碧さを 映して染まる

♪ グレーブルーは 実り頃  
ソレ 実り頃

**\*サビへ\***

**5番** 左に4歩歩く 左手右足上げて  
「イエーイ」

右に4歩歩く 右手左足上げて  
「イエーイ」

×2回

♪ 赤い橋が 静かに咲いた  
季節外れの 小雪が積もる

両手を頭 胸 お尻 手拍子

足ぶみしながら

前向きで

丸ポスト

丸ポスト

×3回  
(1回目はゆっくり  
2・3回目は速く)

♪ ふるさと村の 丸ポスト

**\*サビへ\***

**エンディング** 足を開いて足ぶみ スクワット×4回

足ぶみ

※膝がつま先より前に出ないように。

ポーズ