

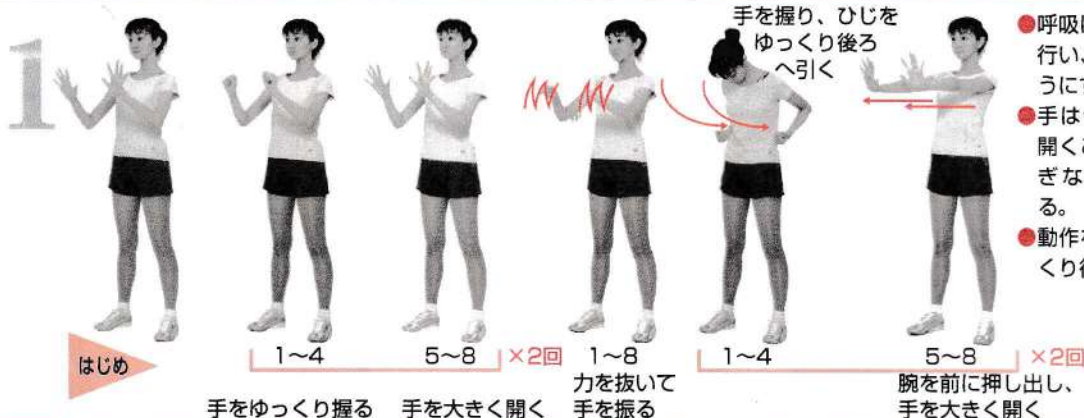
みんなの体操

● 運動の目的 順序 ● 動き ● ポイント

■ 手と腕の運動

〈手と腕の曲げ伸ばし〉

- ① 手や腕を動かして、全身の運動刺激を高める。
- ② 指先から首にかけて血液の循環を良くする。
- ③ 手や腕・肩の筋肉を伸ばして、関節を柔軟に保つ。

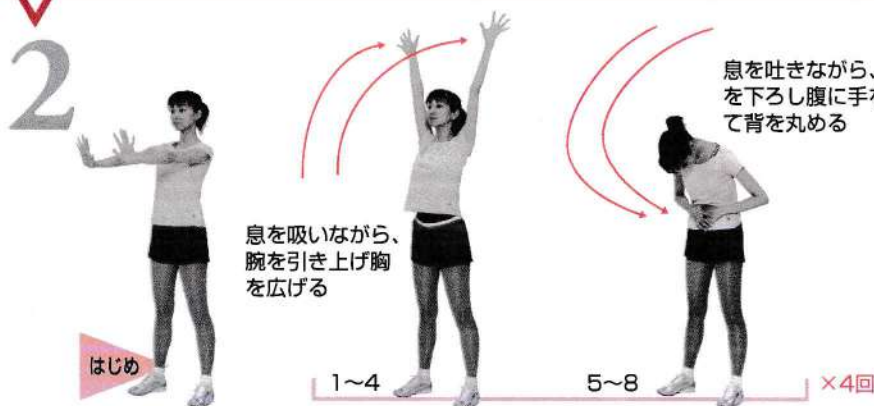


- 呼吸はゆっくりと行い、止めないようにする。
- 手は十分に握り、開くこと。力み過ぎないようにする。
- 動作を止めずゆっくり行う。

■ 胸の運動

〈胸の伸展〉

- ① 胸を開き、呼吸器官の働きを高める。
- ② 背すじを伸ばし、良い姿勢づくりをする。



- 大きく腕を動かし、全身を引き伸ばすようにする。
- 深い呼吸に合わせて、動作はゆっくり行う。
- 力み過ぎると筋肉が萎縮するので、リラックスして行う。

■ 上体ゆすり運動

- ① 全身の筋肉をほぐし、血液の循環を良くする。
- ② リズミカルに動いて、全身の動きを活発にする。
- ③ せき柱に刺激を与え、中枢神経の働きを高める。

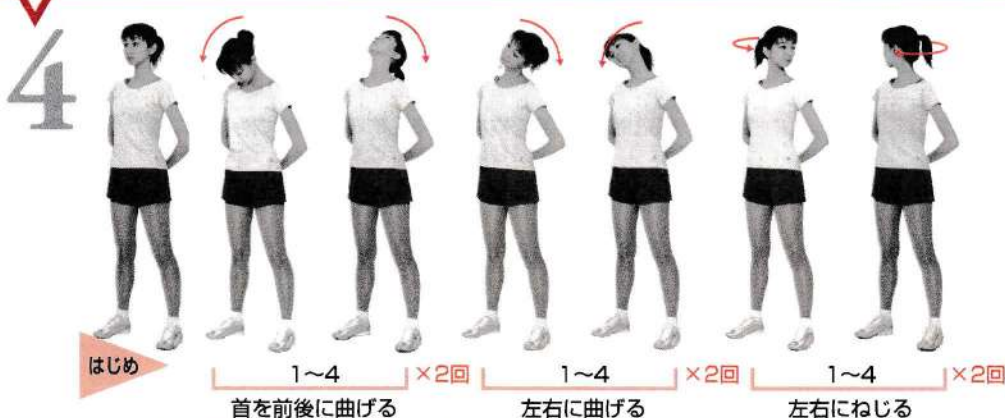


- 全身をゆする感覚で行い、わき腹をたく動作は力まずに行う。
- 上体を曲げるときは、弾みを利用して徐々に体重を移動する。
- 形にとらわれず、リズムカルに行う。

■ 首の運動

〈首の曲げ、ねじり〉

- ① 首の筋肉を伸ばして、血液の循環を良くする。
- ② 首の可動域を広げて、行動の安全性を高める。
- ③ 頸椎部のそり過ぎを予防する。



- 背すじを伸ばし、動作はゆっくりと行って首の筋肉を伸ばす。
- 目を閉じないように行う。
- 肩の力を抜いて、動作中に肩が動かないように意識する。

立位

◆ 体調・体力に合わせて伸び伸びと……

体操の ねらいと ポイント

みんなの体操は、8つの運動からなり、ゆっくりとしたテンポで立位でも座位でも行えるように構成されています。体をバランスよく動かすことで血液の循環を良くし、脚や腰・背中の筋肉を中心に強化を行い、また伸展運動（ストレッチング）によって柔軟性を保ち正しい姿勢づくりに役立ちます。体操は毎日継続して行うことで大きな効果をもたらします。体調や体力にあわせて工夫して続けましょう。

発行：NHK

● 運動の目的 順序 ● 動き ● ポイント

■ 突き出し運動

〈全身の弾みと突き出し〉

- ① 全身の瞬発力を高めて、とっさの反応を良くする。
- ② 背骨の可動領域を保ち、わき腹の筋肉を強化する。

5



はじめ

左脚に体重をのせ、反動をつけて体をゆする



1~4

右脚に体重をのせ、腕を突き出す



5, 6



7, 8

- 運動の強弱に注意し、突き出しに力を入れる。
- 脚の屈伸を十分に生かして、タイミングよく行う。
- 自分の体調や体力に合わせて、ゆっくり行ってもよい。

×2回 反対側も2回行う

はじめの姿勢に戻る

■ 脚・腰の運動

〈背腹と脚の伸ばし〉

- ① 体重の移動で、太ももやふくらはぎなどの筋肉を鍛える。
- ② 脚・腰・背中を強くしてバランスを保ち、股関節の柔軟性を高める。
- ③ 平衡感覚を身につける。

6



はじめ



脚を踏み出し、上体を倒しながら腕を斜め下に伸ばす

1~4



5~8



1~4

直立姿勢に戻る



5, 6



7, 8

- 運動負荷が高いので、慣れるまでは踏み出す足幅を狭くするなど動作を小さく行う。
- 上体を倒しながら腕を斜め下に伸ばすときは、手先を見るようにする。
- ゆっくりとした流れを重視して、止まらないように行う。
- 体のバランスと呼吸を大事に行う。

×4回

■ 腕と脚の運動

〈腕振りと脚の曲げ伸ばし〉

- ① 全身の筋肉をほぐし、血液の循環を良くする。
- ② 体を動かす対応能力を高める。

7



はじめ



1, 3



2, 4



5, 7



6, 8

腕を振り、その弾みに合わせて脚を曲げ伸ばす

腕を振りながら横へ1歩ステップ

さらに横へ1歩ステップ

- 前方への腕振りを大きくして、リズムカルに動く。
- 横への移動は、前後に動いたりその場で足踏みする運動でもよい。

×4回

再び1~4の動作を行い、反対側へステップ

■ 深呼吸

- ① 呼吸を調整する。
- ② 運動状態から平常状態に戻して、心身をリラックスさせる。

8



はじめ



1, 2

腕を前から上げ、深く息を吸う



3, 4

腕を横から下ろして交差しながら息を吐く



5, 6

腕を斜め後ろに開いて深く息を吸う

- リラックスしてゆっくりと行う。

×2回

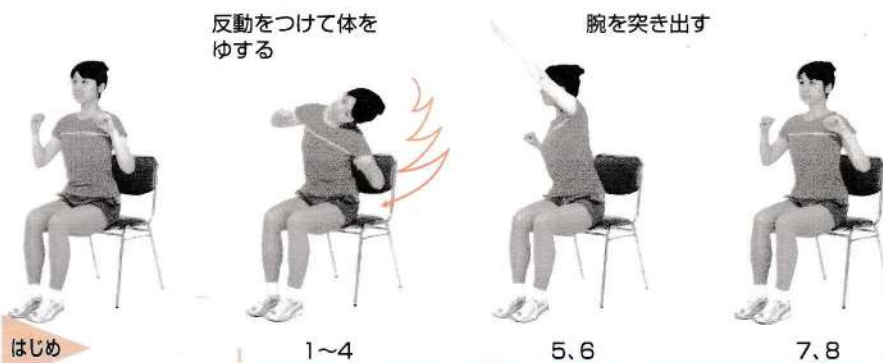
腕を横に戻しながら、息を吐く

■突き出し運動

〈上体の弾みと突き出し〉

- ①瞬発力を高めて、とっさの反応を良くする。
- ②背骨の可動領域を保ち、わき腹の筋肉を強化する。

5



- 運動の強弱に注意し、突き出しに力を入れる。
- 形にとらわれず、タイミングよく行う。
- 自分の体調や体力に合わせて、ゆっくり行っても良い。

×2回 反対側も2回行う

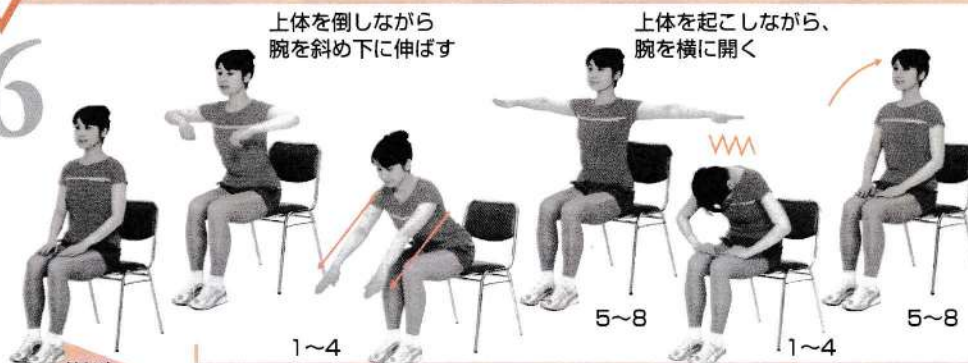
はじめの姿勢に戻る

■腰の運動

〈背腹の伸ばし〉

- ①背中・腰の強化をする。

6



- 上体を倒しながら腕を斜め下に伸ばすときは、手先を見るようにする。
- 背中の筋肉を引き締めること、緩めることを意識して行う。
- 体のバランスと呼吸を大事に行う。

×4回

ひざに手を当て、上体を軽く上下に4回ゆする

腰から頭と上体を起こす

■腕の運動

〈腕振りと体の曲げ伸ばし〉

- ①上体の筋肉をほぐし、血液の循環を良くする。
- ②体を動かす対応能力を高める。

7



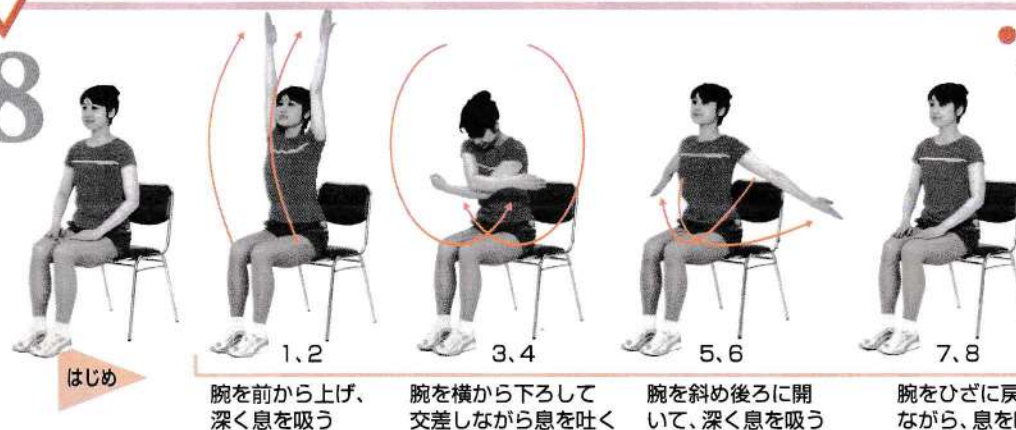
- 前方への腕振りを大きくして、リズムカルに動く。

×4回

■深呼吸

- ①呼吸を調整する。
- ②運動状態から平常状態に戻して、心身をリラックスさせる。

8



- リラックスしてゆっくりと行う。

×2回

監修/長野 信一・多胡 肇 ©NHK

NHK 総合 月～金

午前9:55～10:00

※詳しい放送予定・内容はホームページをご覧ください。

火

午後2:55～ 3:00

<http://nhk.jp/minna-taisou>

NHK Eテレ 月・水・金・土

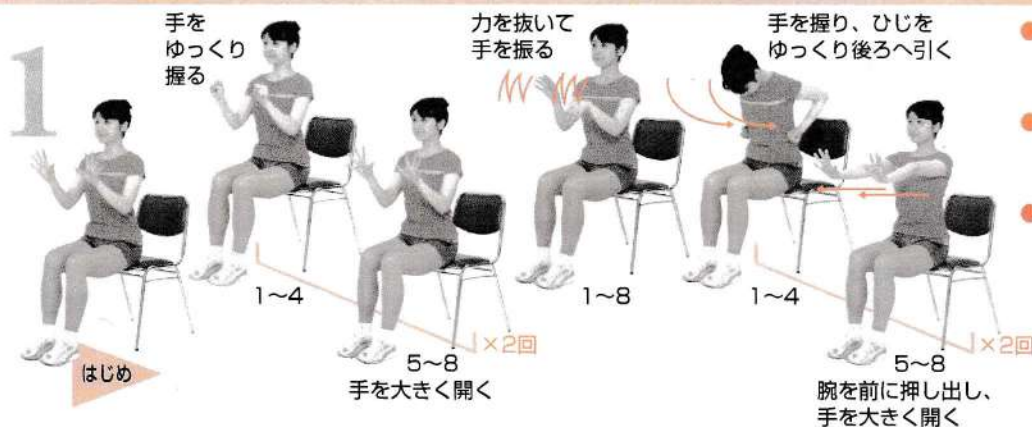
午前6:25～ 6:35

みんなの体操
放送予定

■ 手と腕の運動

〈手と腕の曲げ伸ばし〉

- ① 手や腕を動かして、運動刺激を高める。
- ② 指先から首にかけて血液の循環を良くする。
- ③ 手や腕・肩の筋肉を伸ばして、関節を柔軟に保つ。



- 呼吸はゆっくり行い、止めないようにする。
- 手は十分握り、開くこと。力み過ぎないようにする。
- 腕の曲げ伸ばしは、ストレッチングの要領でゆっくりと行う。

■ 胸の運動

〈胸の伸展〉

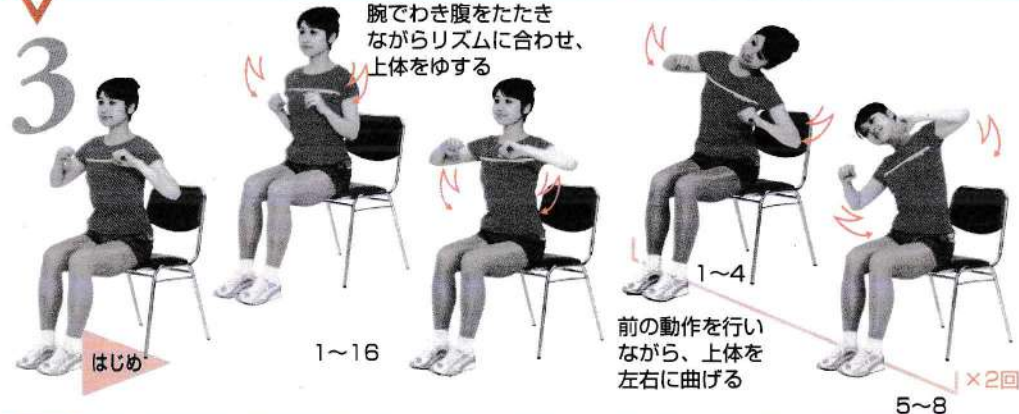
- ① 胸を開き、呼吸器官の働きを高める。
- ② 背すじを伸ばし、良い姿勢づくりをする。



- 大きく腕を動かし、上体を引き伸ばすようにする。
- 深い呼吸に合わせて、動作はゆっくり行う。
- 力み過ぎると筋肉が萎縮するのでリラックスして行う。

■ 上体ゆすり運動

- ① 上体の筋肉をほぐし、血液の循環を良くする。
- ② リズム感覚を養う。
- ③ せき柱に刺激を与え、中枢神経の働きを高める。

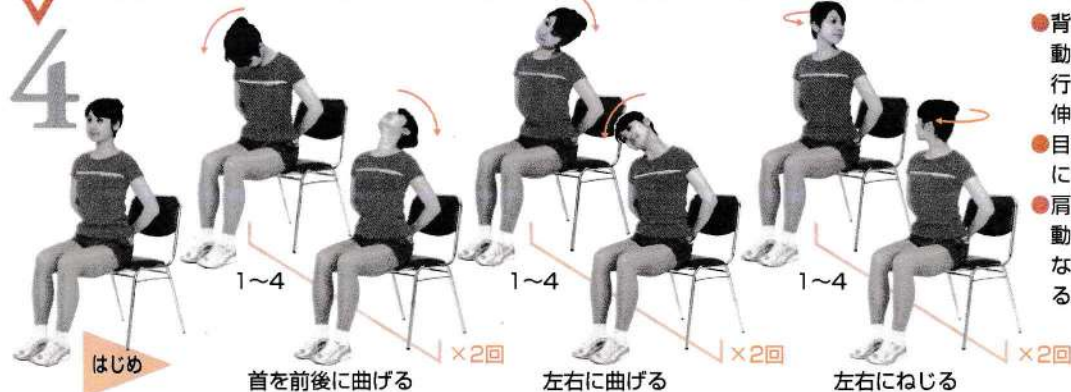


- 体をゆする感覚で行い、わき腹をたたき動作は力まずに行う。
- 上体を曲げるときは、弾みを利用して行う。
- 形にとらわれず、リズムカルに行う。

■ 首の運動

〈首の曲げ、ねじり〉

- ① 首の筋肉を伸ばして、血液の循環を良くする。
- ② 首の可動域を広げて、行動の安全性を高める。
- ③ 頸椎部のそり過ぎを予防する。



- 背すじを伸ばし、動作はゆっくりと行って首の筋肉を伸ばす。
- 目を閉じないように行う。
- 肩の力を抜いて、動作中に肩が動かないように意識する。

「みんなの体操」をもっとご理解いただくために

NHK DVD

「NHKテレビ体操」(2,800円+税)
NHKエンタープライズ
☎0120-255-288
<http://www.nhk-ep.com/>

NHK CD

「ラジオ体操 みんなの体操」(1,250円+税)
NHKサービスセンター
☎0570-000-787(ナビダイヤル)
<http://shop.nhk-sc.or.jp/>

NHKテキスト

「NHKテレビ・ラジオ体操」(1,000円+税)
NHK出版
☎0570-000-321(ナビダイヤル)
<http://www.nhk-book.co.jp/>

*送料は別途かかります。
*それぞれのホームページからもご注文いただけます。

外出を控えている間の介護予防活動について

外出自粛要請が続いております。地域の皆様は、どのように健康維持に努めていらっしゃいますか。

広島市福木・温品地域包括支援センターから、ご自宅で行き組める運動等の情報をお知らせいたします。ご活用いただければ幸いです。

NHKテレビで放映されてる体操の案内です。

決まった時間の視聴若しくは、録画し体操を行ってみてください。

体操の方法も、添付させていただきます。参考にしてください。

NHKテレビ体操の放送時間

	Eテレ 6時25分～6時35分	総合テレビ 9時55分～10時	総合テレビ 14時55分～15時
月	みんなの体操 ラジオ体操第1	みんなの体操	ラジオ体操第1
火	オリジナル体操 ラジオ体操第2	みんなの体操	みんなの体操
水	みんなの体操 ラジオ体操第1	みんなの体操	ラジオ体操第2
木	オリジナル体操 ラジオ体操第2	みんなの体操	オリジナル体操
金	みんなの体操 ラジオ体操第1	みんなの体操	リズム体操
土	みんなの体操 ラジオ体操第2	—	—
日	ラジオ体操第1 ラジオ体操第2	—	—