





3)太ももの強化と波動習得の体操

スクワット・ステップ(中腰での移動)と上肢の波動の動きと体重移動で、太ももを鍛えます。また、座位時間の増加で下肢に行く血流を圧迫している時間が長いので、意識して股関節を伸ばしましょう。波動(波の動作)は力を抜いて体の中心から指先に力を伝えていきましょう。



<おすすめの曲> ♪ Wellerman (ネイサン・エバンス) 2'35" ♪=96

構成 前奏 — A1 — B — A1 — B — C1 — A1 — B — A1 — B — C2 — A2 — B — A2 — B — C2
 (4) (16) (16) (16) (16) (16) (16) (16) (16) (16) (16) (16) (16) (16) (16) (16)

| 動きの説明 | 動作図 |
|---|---|
| <p>A1 股関節を伸ばし、 スクワット・ステップ(中腰での移動) 8×2</p> <p>①右(1・2)・左(3・4)と股関節を伸ばす ②右にスクワットステップ(中腰)で移動する(5・8) ③同様に左から行う(1～8)</p> | <p>(1・2) (3・4) (5～8)</p>  |
| <p>B もも上げ・足踏み、キック・キック、トントントン 8×2</p> <p>①右足踏み込んで左ももを上げる(1・2)足踏みを左・右(3・4) ②同様に、左足を踏み込んで右腿を上げる(5・6)足踏み(7・8) ③右足で内(1)外とキックし(2) 右・左・右と素早く足踏み(3と4) ④同様に、左足から行う(5～8)</p> | <p>(1～8) (1～8)</p>  |
| <p>C1 波の動作、ゆっくり3回・速く2回 8×2</p> <p>①ゆっくり右(1・2)左(3・4)右(5・6)と波の動作を行い速く左(7)右(8)と波動をする ②同様に、ゆっくり左(1・2)右(3・4)左(5・6)と波の動作を行い、速く右(7)左(8)と波動をする</p> <p>C2 波の動作、ゆっくり2回と速く4回 8×2</p> <p>③ゆっくり右(1・2)左(3・4)と波の動作を行い速く右(5)左(6)右(7)左(8)と波動をする ④同様に左から、波動を行う(1～8)</p> | <p>2セット目 C2(1・2) (3・4) (5)(7) (6)(8) 1セット目 C1(1・2)(5・6) (3・4) (7) (8)</p>  |
| <p>A2 腰でリズム(ヒップ・キック)、スクワット・ステップ 8×2</p> <p>①右腰を高く押し出し(1)戻して低く押し出す(2) 次いで、左腰を高く(3)低く(4)と押し出す ②右にスクワット・ステップで移動する(5～8) ③同様に左腰のヒップ・キックから、①②を行う(1～8)</p> | <p>(1と) (2と) (3と) (4と) (5～8)</p>  |

4)股関節を柔軟に・表現力を高める体操

まず、動く前に骨盤の上にきちんと背骨を乗せ、足の指で床を感じてから動いてください。トウ立ち(つま先立ち)の時はお尻と内太股を締めましょう。トウ立ち動作になる前は腕を柔らかく波動させます。股関節を柔軟にし、表現力を高める体操です。バランスとアラベスクの姿勢を美しく保持できるよう練習してください。腰のアイソレーションと腰回しでは、腰の位置を高くキープしつつ、ヒップをキュッと締めて恰好よく行います。



トウ立ちを意識して行うことで、インナーマッスルが鍛えられ、体脂肪燃焼効果も高まります。

<おすすめの曲> ♪ MAMIII (ベッキー・G & カロル・G) 3'46" ♪=95

構成 前奏 — A — B — C — A — B — C — A — B — C — A — B — C — A — B
(8) (16+2)(32) (32) (16) (32) (32) (16) (32) (32) (16+2)(32)(32)(16) (4)

| 動きの説明 | 動作図 |
|---|--|
| <p>前奏 8コ間間く</p> <p>A 波動・肩甲骨寄せとトウ立ち 8×2+2</p> <p>①右足横へ、右手を上にあげ、下ろし(波動)、足を戻す(1・2) 左足横へ、左手を上にあげ、下ろし(波動)、足を戻す(3・4)</p> <p>②両手を上にあげて、肩甲骨を寄せてから(5・6) 両手を前に突き出すと同時に、トウ立ちとなる(7・8)</p> <p>③①②を繰り返す(1~8)</p> <p>1セット目と4セット目には2回拍手する(1・2)</p> | <p>(1-2) (3-4) (5) (6) (7-8)</p> |
| <p>B 股関節とバランス・アラベスク・パドブレ 8×4</p> <p>①股関節を中心に右膝を内・外4回(1~4) 右横にツーステップ(5・6)左足前でバランス(7・8)</p> <p>②左足を後方にアラベスクのポーズ(1・2) 左・右・左とパドブレのステップをして体を左に向ける(3と4) 右・左と歩き、正面を向いて足を揃える(5~8)</p> <p>③股関節を中心に左膝を内・外4回(1~4) 左横にツーステップ(5・6)右足前でバランス(7・8)</p> <p>④右足を後方にアラベスクのポーズ(1・2) 右・左・右とパドブレのステップをして体を右に向ける(3と4) 左・右と歩き、正面を向いて足を揃える(5~8)</p> | <p>(1~4) (5~6) (7~8)</p> |
| <p>C 腰のアイソレーションと腰回し、トウ立ち 8×4</p> <p>①腰を前(1)横(2)後(3)横(4)前(5)横(6)後(7)横(8)と突き出す</p> <p>②腰を時計回りにゆっくり大きく回し(1~4) 次いで速いテンポで回して(5・6)トウ立ち(7・8)</p> <p>③次いで、逆方向(反時計回り)に、同様にアイソレーションと腰回しとトウ立ちをおこなう(1~16)</p> | <p>(1) (5) (2) (6) (3) (7) (4) (8) (1~6) (7-8)</p> |

5)リズムを楽しむ体操

ポップな音楽に合わせて、楽しく動き、歩く機能や生活動作をスムーズにする目的で
 つくりました。慣れてきたら、Dのストレッチウォークを4回したら、時計回りに回り、
 楽しんで動き、認知機能も高めましょう。



<おすすめの曲> ♪ American Cliché (フィニアス) 3'23" ♪=138

構成 前奏 — C — A — B — C — A — B — C — D — B — A — C
 (8) (8) (64) (64) (12) (64) (64) (12) (64) (32)(32)(32)

| 動きの説明 | 動作図 |
|---|---|
| <p>前奏 8コ間聞 C ツンツン・ハッ、肩回し 8×1 ①肘をツン・ツンと2回寄せて(1・2) ハッと胸を開き(3・4)両肩を後ろに回す(5～8) 2回目以降はツンツン・ハッ、肩回しを2回8×1+4</p> | <p>(1・2) (3・4) (5～8)</p> |
| <p>A ステップ・パーグー、前進・カイグリ拍手 8×8 ①ステップクローズを右(1・2)左(3・4)右(5・6)右(7・8) 左(1・2)右(3・4)左(5・6)左(7・8)とリズムに乗って行く ②右にパーグーで前進(1～4)カイグリ拍手で戻る(5～8) 次いで左に、同様に(1～16) ③①②を繰り返す(1～32)</p> | <p>(1・2) (3・4) (5～8) (1～4) (5～8)</p> |
| <p>B スケーティング・シェイク、キック・もも上げ、 バックキック 8×8 ①右に大きく踏み出し(1・2)スケーティング・ステップ 左手を押し出す(3・4)逆も同様に(5～8) ②右足踏み出し、左(1)右(2)と肩を押し出してシェイクし 右足に乗って左膝を上げる(3・4) 左足を踏み出し、同様に(5～8) ③右ヘキック(1・2)左ヘキック(3・4) 左(5・6)右(7・8)と腿を上げる ④左・右・左・右脚とバックキック、後ろに大殿筋を使って 蹴り上げる動作を4回行う(1～8) ⑤1～4を繰り返す(1～32)</p> | <p>(1・2)(5・6) (3・4)(7・8) (1～3)(5～7) (4)(8)</p> <p>(1・2)(3・4) (5・6)(7・8) (1～8)</p> |
| <p>D 腕回しとストレッチ・ウォーク 8×8 ①右に向き、左腕を3回大きく、回す(1～8) 次いで、左に向き、右腕を3回大きく回す(1～8) ②左・右と手を上に気持ち良く伸ばすようにしながら その場でステップを踏み、ストレッチ・ウォーク(1～8) 次いで、時計回りをしながら、ストレッチ・ウォーク(1～8) ③①②を繰り返す(1～32)</p> | <p>右へ(1～8)左へ(1～8) (1・2) (5・6) (3・4) (7・8) (1～8)</p> |

7)キックボクシング風の体操

キックボクシングをイメージし、「突き」「防御」「蹴り」の動作を取り入れました。体幹を鍛え、突きの動作では、意識して力を集中させることを極めてください。体幹を鍛え、安定させることで腕や脚を力みなく動かせるようになります。



<おすすめの曲> ♪ THATS WHAT I WANT (リル・ナズ・X) 2'23" ♪=176

構成 前奏 — A — B — C — D — A — B — C — D — A
 (16) (64) (32) (64) (8) (64) (32) (64) (32)(32)

| 動きの説明 | 動作図 |
|--|---|
| <p>前奏 間く(1~16) A シングルとダブルパンチ、ガードと肘付き 8×8 ①右手で前に力強くパンチ(1~4)左手でパンチ(5~8) 右手でジャブ2回素早くパンチ(1~4)左手でジャブ(5~8) ②これを繰り返す(1~16) ③左肘で相手のパンチを防御するように、右に体重をかけガードする動作(1・2)をし、正面を見る(3・4) 次いで、右肘でガードする(5~8) ④肘で軽くジョブの動作を左2回、右2回とする(1~8) ⑤③④を繰り返す(1~16)</p> | <p>※動作のポイントはストレートのパンチは強く、ジャブは力をあまり入れずに放つパンチで軽く打つ。</p> <p>(1~4) (5~8) (1~4) (5~8) (1~8)</p>  |
| <p>B 膝キックとフット・キック 8×4 ①右足を踏み込み(1・2)左膝で右へキック(3・4) 左足を戻し(5・6)さらに踏み込んで左足でフット・キック(7・8) ②左足の踏み込みから同様にする(1~8) ③①②を繰り返す(1~16)</p> | <p>(1・2) (3・4) (5~8)</p>  |
| <p>C 構えて、クロス・キック、フロント&バックキック 8×8 ①右の方を向いて、構えの動作(1~4)左足をクロスし(5・6) 右に右足でキックする(7・8) 左を向いて、同様にする(1~8) ②右足を踏み込んで、フロントキックを左(1~4)右(5~8)と行い、次いで斜め後ろにキックする(1~8) ③①②を繰り返す(1~16)</p> | <p>(1・2) (3・4) (5~8) (1~8) (1~8)</p>  |
| <p>D チューチュートレイン1セット目 8×1 2セット目 8×4 下半身を柔軟に使う、上半身で円を描くように回す ※ワンポイントミニ知識 日本語では汽車の音をしゅっぱしゅっぱなどといいますが英語ではチューチューと表します。なのでチューチュートレインとは汽車ぽっぽのような意味ですが、この出所はニール・セダカの「恋の片道切符」だそう。「Choo Choo TRAIN」(チュー チュー トレイン)は日本の音楽グループ、ZOOの楽曲で、EXILEをはじめとした多数のアーティストによってカバーされ、この動きが注目を集めました。</p> | <p>(1~8) (1~8)</p>  |

6) 体幹を鍛え、協応性を高める体操

転倒予防は高齢期になってからでも遅いということはありません。バランス運動や背腹の運動を、楽しく繰り返すことが転倒予防に繋がります。バラエティに富んだ動きは歩行能力も改善します。体操で日常生活の活動範囲を広げ、生活機能を向上させましょう。



<おすすめの曲> ♪ Bailando (エンリケ・イグレシアス) 4'03" ♪=184

構成 前奏 — A — B — C — A — B — C — A — C — B — A — B — C
 (16) (64) (64) (64) (64) (64) (32) (64) (64) (64) (64) (64) (36)

| 動きの説明 | 動作図 |
|--|---|
| <p>前奏16コ間間く</p> <p>A つま先を前・横・後に、踵をトン・トン・トン 8×8</p> <p>①右足のつま先を前に(1・2)横に(3・4)後ろに(5・6)とタッチして揃える(7・8)逆の足から、同様に行く(1~8)</p> <p>②2回その場足踏みし(1~4)右踵で、床を3回鳴らす(5~8)逆の足から、同様に行く(1~8)</p> <p>③①②を繰り返す(1~32)</p> | <p>(1・2) (3・4) (5~8) (1~4) (5~8)</p>  |
| <p>B スクワット・ステップで、パー・グー・チョキ 8×8</p> <p>①横に右足を大きく踏み出して、手はパーに(1・2)足をそろえて、手はグーに(3・4)横に足を大きく踏み出して手はチョキに(5・6)足をそろえて、手はグーに(7・8)次に、左足から同様に行く(1~8)</p> <p>②その場で足を踏みかえながら、手はパー(1・2)グー(3・4)チョキ(5・6)チョキ(7・8)を続けて2回繰り返す(1~8)</p> <p>③①②を繰り返す(1~32)</p> | <p>(1・2) (3・4) (7・8) (5・6) (1・2) (3・4)</p>  |
| <p>C 船漕ぎとキラキラ 8×8</p> <p>①手でオールを持つイメージで、右を向いて舟をこぐ動作を2回する(1~8)</p> <p>②体を斜めに保持し、曲げた手を伸ばして(1・2)曲げる(3・4)正面に向き、両手を上に伸ばし、手でキラ・キラ・キラと3回振り、直立に戻す(5~8)</p> <p>③同様に、左を向いて行う(1~16)</p> <p>④①②③を繰り返す(1~32)</p> | <p>(1・2) (5・6) (3・4) (7・8) (1・2) (3・4) (5~8)</p>  |
| <p>※Aのポイント</p> <p>膝に痛みのある方は、踏み出しを小さくします。</p> <p>きついトレーニングを望む方は、できる範囲で大きく踏み出すと脚筋力の強化に効果があります。</p> | <p>※Bのポイント</p> <p>膝に痛みのある方は、スクワットをステップ・クローズで行います。動くときに自分で調整して、膝に負担をかけないようにします。</p> |