

お手軽！ お気楽！

# ハツラツ宇宙体操



この体操は自宅や地域の集まりでかんたんにできる体操です。  
宇宙をテーマにしており、4つのパートに分かれています。  
全部で10分程度の運動です。無理なく安全に行ってください。

## パート① 無重力（リラクゼーション）

8カウントずつ

体操の間もゆっくり呼吸を行い全身の力を抜いて呼吸を意識しましょう

### ① 深呼吸(2回)



鼻からすって  
口からはきます

### ② 目を閉じてお尻と足裏を意識

- ・ お尻が椅子にあたっている感じ
  - ・ 足裏が地面についている感じ
- を意識しましょう  
〈マインドフルネス〉

### ③ 手をぶらぶらする



### ④ 足をぶらぶらする(両足)



### ⑤ 腕をぶらぶらする



腕を前後にユラユラする

### ⑥ 全身をぶらぶらする



〈効果〉 力を抜いて自律神経を整えます

## パート② 無重力 (ストレッチ)

16カウントずつ

筋肉を伸ばします。ゆっくり呼吸して力を抜きましょう。タオルを使うと効果的です

### ① 深呼吸 2回

### ② もも裏のぼし(右左)



両手で膝をおさえます

タオルはかかとに  
ひっかけます

### ④ 背すじのぼし



後ろで手を組み  
胸を突き出します

### ③ アキレス腱のぼし(右左)



タオルはつま先に  
ひっかけます

〈効果〉 柔らかいからだを  
保ち怪我や骨折、痛みの予防  
につながります

## パート③ 重力2倍 (筋力運動)

8カウントずつ×4回

### ① ももあげ



左右  
4回

上げている足を両手で押さえます

〈効果〉 腰痛予防・下半身が安定します

### ② スクワット



1, 2, 3, 4でしゃがむ  
5, 6, 7, 8でもどる 4回

〈効果〉 立ち座りや階段の昇り降り  
がしやすくなります

### ③ 体重移動(右左)



左右4回

1, 2, 3, 4で右に体重のせる  
5, 6, 7, 8でもどる  
左も同じように

〈効果〉 ふんばりやすくなります

重力が2倍になったイメージで、  
自分の体重を感じながら  
ゆっくり動かしましょう



木星 (2.3倍の重力)

## パート④ 重力 1/3倍 (速い運動) 8カウント×2回

テンポの速いリズム運動です。重力が軽くなったイメージで軽やかに運動しましょう

### ① ももあげ



1で右足を上げて  
2でおろす

3で左足を上げて  
4でおろす

大きくももを上げて  
反対の手で膝をたたきます

<効果>

足を上げやすくなり、  
バランスが良くなります

### ② 両手で円を描く



1, 2, 3, 4で右方向

5, 6, 7, 8で左方向

両手で大きく円を描きます  
左右にしっかり体重移動します  
(地球を描きましょう)

<効果>

肩関節の動かせる範囲を  
維持できます

### ③ うでまわし



手を横に伸ばし、腕をまわします  
カウントに合わせて膝を曲げます  
1, 2で一回りし繰り返します

<効果>

肩周りの筋肉が鍛えられます

### ④ からだひねり



1, 2で左下  
5, 6で右下

3, 4で右上へ  
7, 8で左上へ

<効果>

からだがねじりやすくなります



火星 (0.3倍の重力)

### ⑤ 宇宙遊泳



1, 2, 3, 4で右へ

5, 6, 7, 8で左へ

両手で平泳ぎするように  
体重移動します

〈効果〉宇宙にいる  
気分を味わえます

### ⑥ 体重移動



1, 2で右へ体重乗せる 3, 4でもどす

5, 6で左へ

7, 8でもどす

〈効果〉からだを速く動かせるようにします

### ⑦ 足踏み+床ドンドン

8カウント+ 8カウント



8カウントで軽い足踏み

次の8カウントで強く足踏み (床ドンドン)

床が抜けないように注意しましょう！

〈効果〉

衝撃を加え  
骨を強くします

お疲れ様でした。体操は毎日行い習慣にしていきましょう。

でもやる気が出ないときは？

- 1パートだけ
- 体操を観るだけ
- DVDプレイヤーの再生ボタンを  
押すだけで「できた」ことにしましょう！



大津市役所YouTubeチャンネル  
でご視聴できます。

「毎日できた」という達成感が **習慣化** の秘訣です。

大津市役所 長寿政策課