仁戸名の体操Ｒ３【ＳＴＥＰ１・いす】

◎　体幹を使って、動きやすく疲れにくいからだをつくりましょう　！

- 呼吸を意識しながらゆっくりと行いましょう。苦手な姿勢や動きは、回数を増やすと効果が出ます。

※　無理をしない範囲で行い、痛みが出たり、気分が悪くなったりしたときは中止しましょう。

１－（１）手を頭の後ろに当てて、上体を横に曲げる。　（左右各５回）

①
手を頭の後ろに当てて、大きく息を吸う。

②③
ゆっくりと息を吐きながら、片方のおしりに重心を移動して、反対の方に胴体を曲げる。

④
息を吸いながら元に戻る。

１－（２）手を膝に着いて、上体を横に曲げる。　（左右各５回）

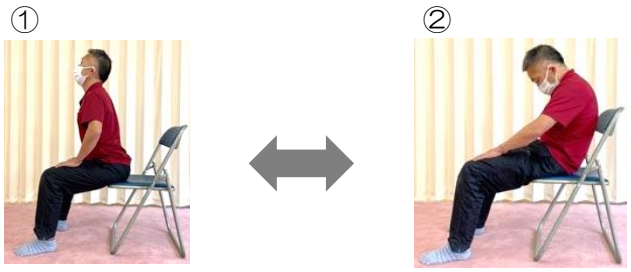
①
手を膝に着いて、大きく息を吸う。

②③
ゆっくりと息を吐きながら、片方のおしりに重心を移動して、胴体を曲げる。

④
息を吸いながら元に戻る。

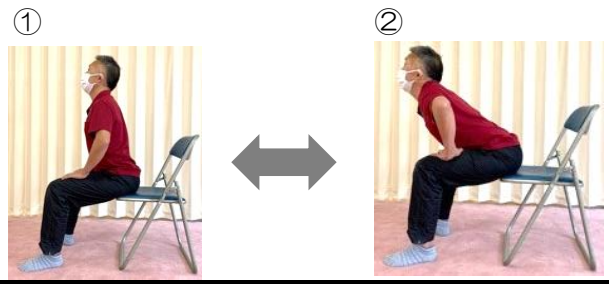
２－（１）　後ろへ背を丸める。　（５回）

①　いすの前方に座り、ゆっくりと息を吸う。
②　息をゆっくりと吐きながら、アゴを引き、背中を丸くして、骨盤を後ろに倒す。おへそを引っ込めたり出したりする感じ。



２－（２）　前へ胸を反らす。　（５回）

①　いすの前方に座り、ゆっくりと息を吸う。
②　息をゆっくりと吐きながら、アゴを上げて胸を反らし、上体を深く倒す。そのときに、肘が横に広がるように行う。

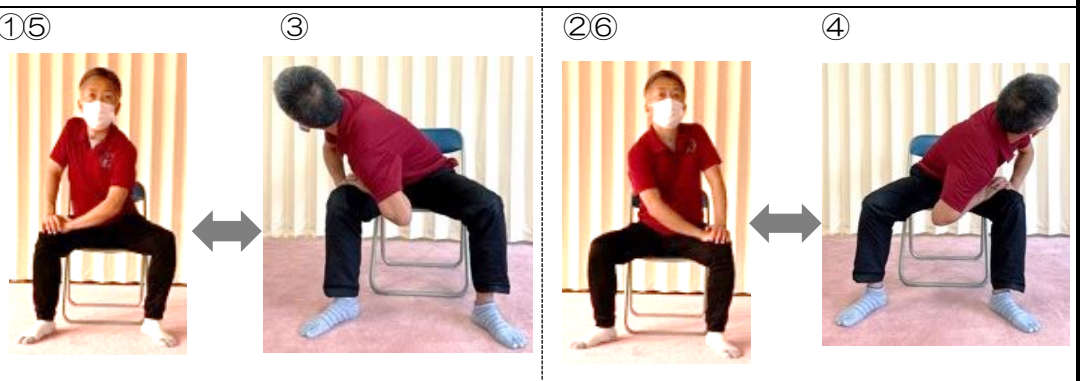


３－（１）　上体を斜め前に倒しながらひねる。　（左右各５回）

①②
両手を組んで片側の膝の上に乗せて、ゆっくりと息を吸う。

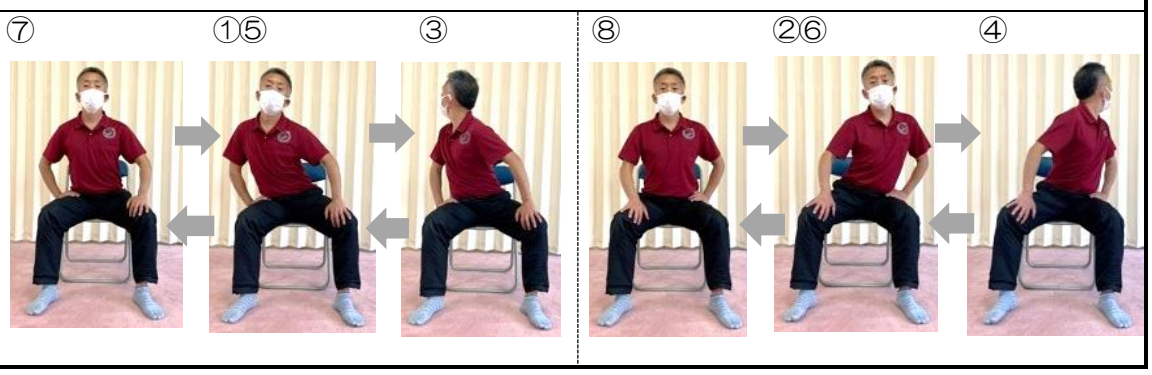
③④
ゆっくりと息を吐きながら、手を着いた方に上体を倒してひねる。

⑤⑥
息を吸いながら元に戻る。



３－（２）　上体をひねる。　（左右各５回）

①②
息を吸いながら、片方のおしりに重心を移す。
③④
息を吐きながら、上体をひねる。
⑤⑥
息を吸いながら、上体を戻す。
⑦⑧
息を吐きながら、戻る。



（参考資料）　「身体革命」　伊藤　昇
「重心力トレーニング」　向原　幸宏
「日本立腰協会」　河上　雄太

（令和３年４月　千葉県立仁戸名特別支援学校　自立活動係）