

立っても
すわっても
できる

い い 生き活き 1分ケア体操™

令和

Version



Vol.1.2

動画は
こちら

<p>① 首まわし</p>	<p>左→1・2 右→3・4</p>		<p>⑥ 左右たおし</p>	<p>左たおし→29・30 右たおし→31・32</p>	
<p>② 肩まわし</p>	<p>前まわし→5・6 後まわし→7・8 前まわし→9・10 後まわし→11・12</p>		<p>⑦ 左右前屈運動</p>	<p>左前屈・右前屈 →33・34→35・36 左前屈・右前屈 →37・38→39・40</p>	
<p>③ 手首の運動</p>	<p>手首グルグル →13・14 15・16</p>	<p>やわらか 手首で 骨折予防!!</p>	<p>⑧ 座位 両手足バイバイ 立位 開脚& 体幹・肩ひねり</p>	<p>開いて&閉じて →41・42・43・44 ・45・46・47・48 開脚&左肩甲骨見る →41・42・43・44 開脚&右肩甲骨見る →45・46・47・48</p>	
<p>④ 腕の前のばし & 体ひねり</p>	<p>腕伸ばし →17・18 19・20 左ひねり→21・22 右ひねり→23・24</p>		<p>⑨ 腹筋収縮 肩甲骨 ストレッチ & バックマッスル 全収縮</p>	<p>腕クロス・背中まるめ & 両腕のばし・背筋収縮 →49・50・51・52 ・53・54・55・56 《2秒ずつ》</p>	
<p>⑤ 腕の拳上 & 背のび</p>	<p>腕拳上&背のび →25・26 27・28</p>	<p>背すじ 伸ばして リフレッシュ!!</p>	<p>⑩ 前屈 & バンザイ!!</p>	<p>前屈 →57・58・59 れ〜い〜 バンザイ!! →60 わっ!!</p>	<p>れ...い... わっ!!</p>

いい生活 1分ケア体操™

オリンピック Version



動画は
こちら

立っても
すわって
もできる

<p>①</p> <p>水泳</p>	<p>クロール →1・2 3・4</p>	<p>平泳ぎ →5・6 7・8</p> <p>背泳ぎ →9・10 11・12</p>	<p>⑥</p> <p>サッカー</p>	<p>キック 右→37・38 左→39・40</p>	
<p>②</p> <p>ボート</p>	<p>前→13・14 後→15・16 前→17・18 後→19・20</p>		<p>⑦</p> <p>空手</p>	<p>蹴り&正拳 右→41・42 左→43・44</p>	
<p>③</p> <p>野球</p>	<p>右打ち →21・22 左打ち →23・24</p>		<p>⑧</p> <p>重量挙げ</p>	<p>つかんで→45 肩まで→46 持ち上げる→47</p>	
<p>④</p> <p>柔道</p>	<p>右背負い投げ →25・26 左背負い投げ →27・28</p>		<p>⑨</p> <p>トランポリン & 体操 (吊り輪)</p>	<p>座→太もも筋ト 両手広げて膝伸ばし →48・49・50・51</p>	<p>立→ジャンプ</p>
<p>⑤</p> <p>卓球 & ボクシング</p>	<p>右左スマッシュ!! →29・30 31・32 右左パンチ!! →33・34 35・36</p>		<p>⑩</p> <p>マラソン & 陸上競技 100m走</p>	<p>ゆっくり走る!! →52・53 54・55 全速力!!! →56・57 58・59 笑顔でゴール!! 金メダル!! →60</p>	<p>猛ダッシュ!!</p> <p>座→キメポーズ</p> <p>立→片脚立ち</p>