

杜の都のおトク体操2

座って

おトク体操の
3つのおトク

心ウキウキ
からだも元気で
おトク!

かもついて
生活ラクラクで
おトク!

動きスムーズ
姿勢も良くなり
おトク!

自分の体調、体力と
相談しながら、無理
なく動きましょう!



1. 深呼吸とかかとの上げ下げ

♪森へ行きましょう

手の平を上、胸の高さまで持ち上げる
手の平を返し、下までおろす

両手を横に広げながらかかとを上げる
腕とかかとをおろす

息を吸う
息を吐く

1~4
5~8
2回くり返し

1~4
5~8
2回くり返し

2. 肘引き・腕ふりと足踏み

♪アマリリス

両肘を前から後ろに引く
腕をもどす
腕を振りながら足踏み

同様に2回

1~2
3~6
7~8
9~16
2回くり返し

3. 背中丸めと胸ひらき

♪スコットランドの釣鐘草

背中を丸める
胸を開いて両肘を後ろに引く
背中を丸める
腕をゆっくりおろし、背すじを伸ばす

胸の高さで

1~4
5~8
9~12
13~16
2回くり返し

4. 船こぎと膝の曲げ伸ばし

♪藁の中の七面鳥

右脚を斜め前に出し(前から後ろへ)船をこぐ
腕と脚をもどす
右脚を前に伸ばす
ゆっくりもどす

左脚同様に

1~2
3~4
4回くり返し
15~16
1~4
5~8
2回くり返し
1~32

5. 脚の開閉と膝上げ

♪トトトの歌

右脚を開く
もどす
右膝を上げる
もどす
右膝を上げる
腕と脚をおろす

左脚同様に

1~2
3~4
2回くり返し
1~2
3~4
5~6
7~8
2回くり返し
1~16

6. 体のねじりと腰まわし

♪ガボット

右へ体をねじる
もどす
左へ体をねじる
もどす
右から腰をまわす

左から同様に

1~2
3~4
5~6
7~8
9~16
くり返し
1~16

7. 深呼吸

♪森へ行きましょう

手の平を上、胸の高さまで持ち上げる
手の平を返し、下までおろす

息を吸う
息を吐く

1~4
5~8
2回くり返し

両手を横から上にあげる
手の平を返し、腕をおろす
両手を横に広げる
もどす

息を吸う
息を吐く

1~4
5~8
9~12
13~16

杜の都のおトク体操2 立って

おトク体操の
3つのおトク

心ウキウキ
からだも元気で
おトク!

かもついて
生活ラクラクで
おトク!

動きスムーズ
姿勢も良くなり
おトク!

自分の体調、体力と
相談しながら、無理
なく動きましょう!



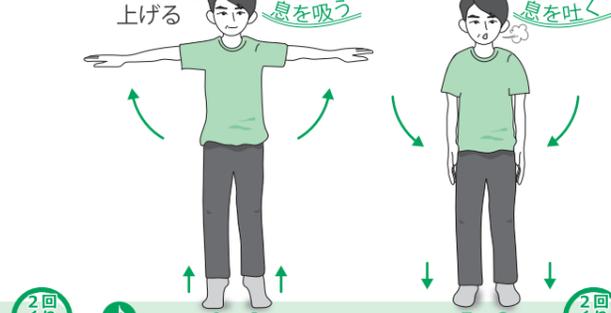
1. 深呼吸とかかとの上げ下げ

♪森へ行きましょう

手の平を上、胸の高さまで
持ち上げる

手の平を返し、
下までおろす

両腕を横に広げながら、
腕とかかとをおろす
かかとを
上げる



ゆるめる

ゆるめる

2回くり返し

1~4

5~8

1~4

5~8

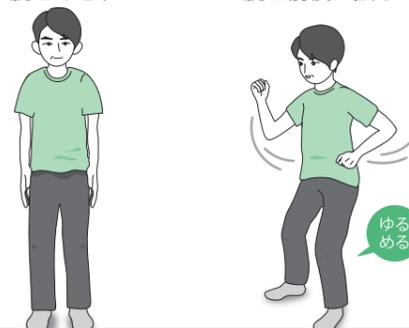
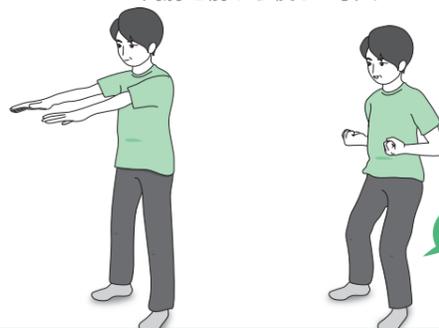
2. 肘引き・腕ふりと膝の屈伸

♪アマリリス

両肘を前から後ろに引く

腕をもどす

腕を前後に振る



同様に
2回

ゆるめる

ゆるめる

2回くり返し

1~2

3~6

7~8

9~16

3. 背中丸めと胸ひらき

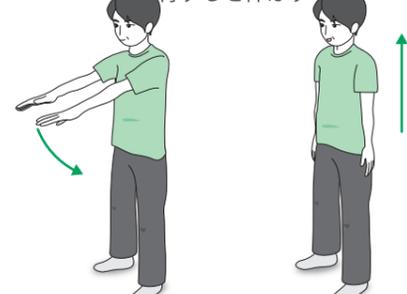
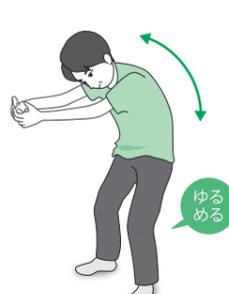
♪スコットランドの釣鐘草

背中を丸める

胸を開いて
両肘を後ろに引く

背中を丸める

腕をゆっくりおろし、
背すじを伸ばす



ゆるめる

ゆるめる

2回くり返し

1~4

5~8

9~12

13~16

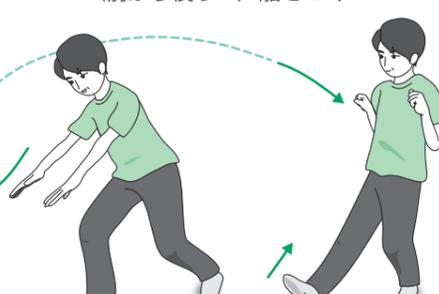
4. 船こぎとスクワット

♪藁の中の七面鳥

右脚を斜め前に出し
(前から後ろへ) 船をこぐ

両手を前に伸ばし、
お尻を引くように膝を曲げる

ゆっくりもどす



左脚
同様に

1~2

3~4

4回くり返し

1~4

5~8

2回くり返し

1~32

5. 脚の開閉と膝上げ

♪トトトの歌

右脚を横に上げる

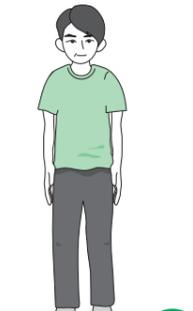
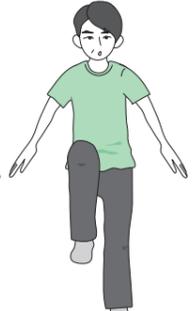
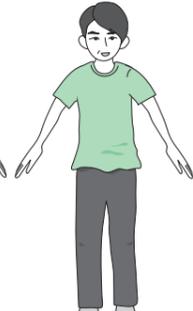
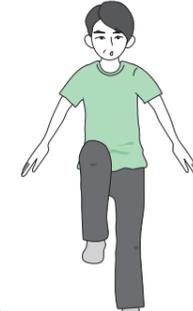
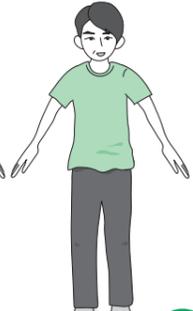
もどす

右膝を上げる

脚をもどす

右膝を上げる

腕と脚をおろす



軽く開く

左脚
同様に

1~2

3~4

2回くり返し

1~2

3~4

5~6

7~8

2回くり返し

1~16

6. 体のねじりと腰まわし

♪ガボット

体重を右脚に乗せ、
体をねじる

もどす

体重を左脚に乗せ、
体をねじる

もどす

右から腰をまわす



左から
同様に

1~2

3~4

5~6

7~8

9~16

くり返し

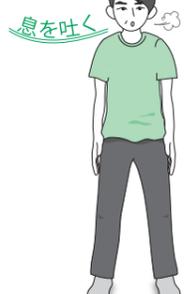
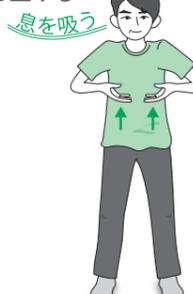
1~16

7. 深呼吸

♪森へ行きましょう

手の平を上
胸の高さまで持ち上げる

手の平を返し、下までおろす



ゆるめる

ゆるめる

2回くり返し

1~4

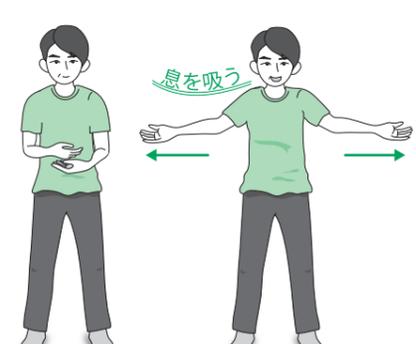
5~8

両手を横から
上にあげる

手の平を返し、
腕をおろす

両手を横に広げる

もどす



1~4

5~8

9~12

13~16