

第5回 みつば学級の報告

- 1 日 時 令和4年9月8日(木)
午前9時30分～11時
- 2 場 所 輪之内町文化会館 リトルホール
- 3 内 容 テーマ 「健康レクリエーション」(体操・実技)
講師 大垣市レクリエーション協会
福祉レクリエーションワーカー 高橋 美和子 氏

◇ 参加者
福東校区 3名 大藪校区 3名 合計 6名

◇ 内 容

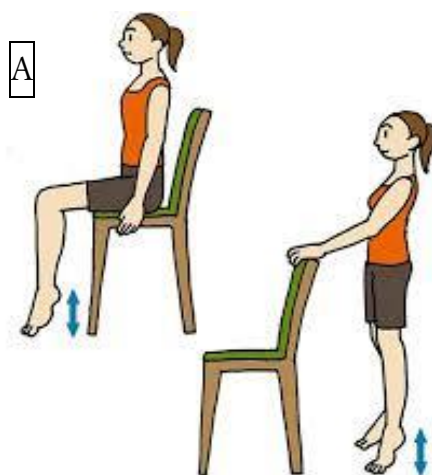
- 1 スッキリ体操
体をほぐし、準備運動
- 2 ①シニア俳句20選
(資料 1 老いるとは 増える薬と 減る記憶 20まで)
順に読み上げ、感想を言い合う
- ②足腰「貯蓄」

A かかと上げ

部位：ふくらはぎ

- ・両足肩幅で つま先立ち!
- ・かかとできるだけ上げ・背筋伸ばす

※つま先上げ 部位：すね
(つま先はすねに近づける)



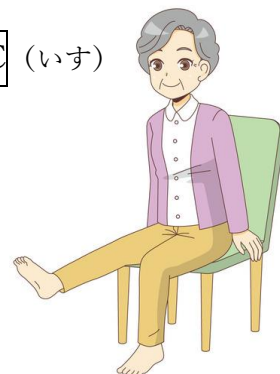
B その場ウオーキング

部位：太もも前やお尻

- ・ひざはなるべく高く上げて足ふみ



C (いす)



C ゆるゆるスクワット

部位：太もも、お尻

- ひざ曲げ、お尻を下ろす (痛みあれば手前まで)
椅子に座るイメージ (ひざがつま先より出ない)

D

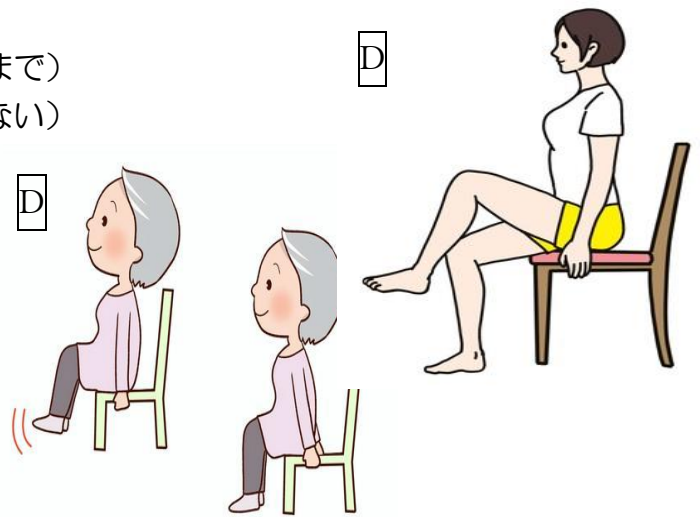
- 椅子の場合はかかとつきだすとより効果的

D

D 両足上げ・足ふみ (座位)

部位：おなか周り

- 両手は座面・両足をゆっくり持ち上げる



体力・姿勢・生活習慣病予防に♡

インターバル速歩 (ウォーキング)



- 早歩き3分⇔ゆっくり歩き3分を交互に!
(※早歩きは息が弾む程度)
- できたら1日5セット以上

視線:
25m先、やや斜め下

姿勢:
背筋を伸ばして胸を張る

足:
着地はつま先を上げて踵から、
蹴る方は足の指で地面を押す



肘:
90度に曲げる、後ろに引く

歩幅:
大腿

3 リズムで棒ステップ体操

今日はステップ体操で棒を使う。

前後ステップ体操。足を前後、左右に、手も、

足を前後に、背筋を伸ばして手を前に。手を下に。お尻を上げて。

手を伸ばして一方の手を絡める。

両手を前に、甲を下にして手を後ろ。手を広げて手を大きく回す。

肩を上げ下げして深呼吸。



