

相模原市ラジオ体操連盟会長 長野信一さんが監修した「ちょっとした合間にできる簡単な体操」をご紹介します。

- 【経歴】 ・テレビ・ラジオ体操指導者として2010年3月まで29年間出演
- ・さがみはら市民健康づくり会議会長 / NPO 法人全国ラジオ体操連盟理事

# 体操でいきいきライフ!



## vol.1 足腰の運動 ～ももの前の筋肉を鍛える～

毎日のちょっとした合間にできる簡単な体操で体を動かす習慣を身につけ、健康づくりを始めませんか? 暖かな季節を迎えた今、外出を楽しむためにも、まずは足腰の筋力アップが重要。歩行の要となるもの大腿四頭筋を鍛えれば、つまずきや転倒も予防できます。



1 足を肩幅に開く。  
このとき、足が平行になるように気を付ける。



2 背筋をのばし、椅子に腰掛けるようにゆっくりと腰をおろしてから、足を伸ばす。



まずは1日10回を目安に。慣れてきたら1日20～30回を目標に行いましょう。



### X NG (悪い例)



X脚やO脚



背中が丸くなり、おしりが出ないように



監修 長野 信一 | 2010年までの29年間、体操指導者としてNHK「テレビ体操」「ラジオ体操」で活躍。現在は、全国ラジオ体操連盟理事、日本体操研究所所長を務め、健康づくりのための実技指導や講演を精力的に行っている。

# 体操のいきいきライフ!



## vol.2 お腹の運動

～胃や腸の消化器官の働きを高める～

毎日のちょっとした合間にできる簡単な体操で体を動かす習慣を身につけ、健康づくりを始めませんか？ 夏に向かっていく季節の変わり目は、気温や天候の変化でお腹のトラブルが多い時期。内臓を刺激し働きを高めておきましょう。

左右前後を1セットとして1日4～5セットを目標に行いましょう。

**1** 壁を背にして背筋をまっすぐ。足は肩幅に開き固定する。腕を曲げて、手の平を前に向けます。

**2** ゆっくり壁に向かって水平にねじります。

**3** 上体の力をぬいて、両手で壁をタッチするように前に曲げたら、ゆっくり上を向くように上体を反らします。

息を止めず、左右前後交互にゆっくりと行いましょう。

**X NG (悪い例)**

上体反らしでは、膝が曲がったり、あごが前にでないよう注意しましょう。

監修 長野 信一 | 2010年までの29年間、体操指導者としてNHK「テレビ体操」「ラジオ体操」で活躍。現在は、全国ラジオ体操連盟理事、日本体操研究所所長を務め、健康づくりのための実技指導や講演を精力的に行っている。

# 体操のいきいきライフ!



## vol.3 良い姿勢づくりの運動

～背筋を伸ばし、柔軟性を高める～

毎日のちょっとした合間にできる簡単な体操で体を動かす習慣を身につけ、健康づくりを始めませんか？ 背中が丸くなって、あごが前に出たり、腹が出て反り腰の悪い姿勢で生活や仕事が続くと、肩こりや腰痛症の原因となります。

一日に4～5セットを目標に。上級編は逆方向もやってみましょう。

**初級編**

**1** 脚を肩幅に開いて、両手を胸の前で組みます。

**2** 手のひらを上に向けて、ゆっくり腕を上を伸ばして、気持ちよく背筋を伸ばします。

**3** そのまま、ゆっくりと左右横へ曲げて、胸、脇腹の筋肉を伸ばします。

**上級編** 初級編で物足りない人は挑戦してみよう!

背中、腰の筋肉をアップさせます。背もたれをつかみ、腕と脚が水平になるように上体を倒しましょう。

逆方向にもトライ!

**X NG (悪い例)**

腕や脚が曲がったまま、背中も丸い状態では、効果的な運動になりません。

監修 長野 信一 | 2010年までの29年間、体操指導者としてNHK「テレビ体操」「ラジオ体操」で活躍。現在は、全国ラジオ体操連盟理事、日本体操研究所所長を務め、健康づくりのための実技指導や講演を精力的に行っている。

# 体操でいきいきライフ!



## vol.4 脚を引き上げる運動

～大腰筋を鍛える～

毎日のちょっとした合間にできる簡単な体操で体を動かす習慣を身につけ、健康づくりを始めてみませんか? 骨盤の前にある大腰筋が衰えると足が十分に上がらず、ちょっとした障害物をまたぎきれず転び、階段を上るのもつらくなります。大腰筋をしっかり鍛えましょう。

初級編



① 背すじを伸ばした良い姿勢で、椅子の横に立ち背もたれをつかみます。

② 右脚のももを10～20回、出来るだけ高く引き上げて下ろします。左脚は椅子の左側に立ち同様に行います。

上級編

股関節の柔軟性を保とう!  
背もたれをつかみ、片脚の膝でゆっくり大きく円を描き脚を下ろしましょう。片足5回ずつ。



**X NG**  
(悪い例)

ももを上げるとき、前かがみになったり上体の反りすぎに注意しましょう。



監修 長野 信一 | 2010年までの29年間、体操指導者としてNHK「テレビ体操」「ラジオ体操」で活躍。現在は、全国ラジオ体操連盟理事、日本体操研究所所長を務め、健康づくりのための実技指導や講演を精力的に行っている。

# 体操でいきいきライフ!



## vol.5 元気に歩くための運動

～ふくらはぎ・すねの筋肉を鍛える～

毎日のちょっとした合間にできる簡単な体操で体を動かす習慣を身につけ、健康づくりを始めてみませんか? 歩くとき、後ろの足先で地面を蹴り推進力をつけるのが、ふくらはぎの筋肉です。また、足先を上げるのはすねの筋肉です。元気に歩くために脚を鍛えましょう。

ゆっくり号令をかけながら1・2でかかとを上げ、3・4で姿勢を戻すリズムで行いましょう。最初は10回を目安に行いましょう。



① 足を肩幅に開いて、椅子の背を軽くつかみゆっくりとかかとを上げます。

② 良い姿勢のままかかとを下ろします。

③ 今度はゆっくり足先を上げます。

④ ゆっくり足先を下ろします。



**X NG** (悪い例)

足先を上げた時、重心が後ろに行きすぎて転倒しないように注意しましょう。



監修 長野 信一 | 2010年までの29年間、体操指導者としてNHK「テレビ体操」「ラジオ体操」で活躍。現在は、全国ラジオ体操連盟理事、日本体操研究所所長を務め、健康づくりのための実技指導や講演を精力的に行っている。

# 体操のいきいきライフ!

毎日のちょっとした合間にできる簡単な体操で体を動かす習慣を身につけ、健康づくりを始めてみませんか？今回は「天突き運動」で、脚や腕の大きな筋肉を積極的に動かし、全身の血液の流れを良くします。体がポカポカしてきて、冷え症や肩こりも改善されます。



## vol.6 全身の血行を良くする ～足と腕の大きな筋肉を動かす～



1 脚を開き、両腕を肩の横へ曲げ準備します。



2 その姿勢で両脚を浅く曲げます。



3 続けて、上に突き上げるように力強く脚と腕を伸ばし①と②の動作をリズムカルに繰り返します。目安は体がポカポカしてくる10～20回です。



天突き運動②の動作に慣れてきたら、突き上げは、左、そして右へと上体を伸ばしましょう。左右へ背骨を動かします。

監修 長野 信一 | 2010年までの29年間、体操指導者としてNHK「テレビ体操」「ラジオ体操」で活躍。現在は、全国ラジオ体操連盟理事、日本体操研究所所長を務め、健康づくりのための実技指導や講演を精力的に行っている。

# 体操のいきいきライフ!



## vol.7 脚と腰周りの筋力アップ ～ももの前と腰の筋肉を鍛える～

毎日のちょっとした合間にできる簡単な体操で体を動かす習慣を身につけ、健康づくりを始めてみませんか？今回は、椅子（脚や背が固定された）に座って出来る脚と腰周りの筋力アップをする運動です。立つ、座る、歩く、また良い姿勢を保つなど、ももの前の筋肉や腰周りの筋肉が働きます。

### 応用編

両手を胸の前で組みます。右足を斜め前方に上げながら、上体は左横へ水平にねじって戻します。反対側へも無理なく続けましょう。



1 背筋を伸ばして、浅く椅子に腰かけ手をももにおきます。



2 右足を斜め前方に少し上げ、上体を左横に倒します。



3 背筋を伸ばして座った初めの姿勢に戻します。



4 続けて左脚を斜め前方に伸ばし上体を右横に倒します。左右2回ずつから体調を確かめ、徐々に増やしましょう。

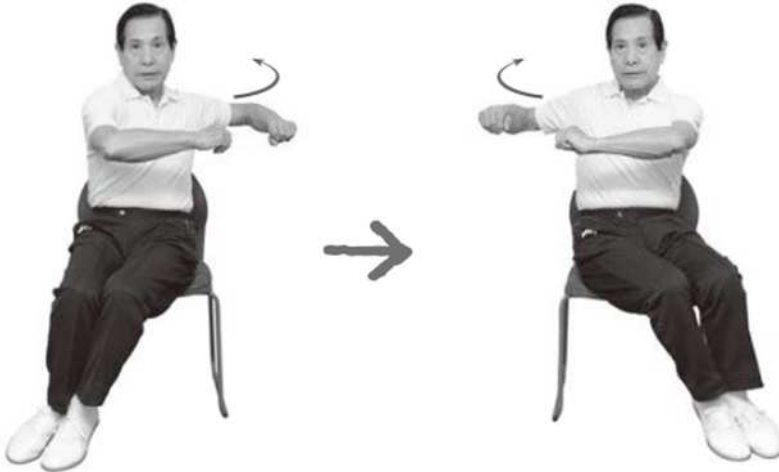
監修 長野 信一 | 2010年までの29年間、体操指導者としてNHK「テレビ体操」「ラジオ体操」で活躍。現在は、全国ラジオ体操連盟理事、日本体操研究所所長を務め、健康づくりのための実技指導や講演を精力的に行っている。

# 体操でいきいきライフ!



vol.8 消化器官の働きを促進し、腹筋も引き締める  
～ツイスト運動～

毎日のちょっとした合間にできる簡単な体操で体を動かす習慣を身につけ、健康づくりを始めてみませんか？ 外出がおっくうになりがちな梅雨時ですが、ツイスト運動で腹部を刺激して、胃や腸などの消化器官の働きを高めて便秘を防ぎ、腹筋も引き締めましょう。



① 浅く椅子に腰かけた基本姿勢から両腕を曲げ上体を左横にねじります。その時、両脚は軽く浮かせて右側へ。

② 続けて両腕を右横、両脚は左横と軽快にタイミング良く腕と脚を反対側にねじるツイスト運動を行います。目安は10～20回。良い姿勢を保ちましょう。

ツイスト運動が難しい人には  
腹筋と脚の筋力アップ



浅く腰かけて両手をももにあて、両手でボールを弾ませるように両脚を軽く上げ下ろし脚を弾ませます。体調に合わせて10～20回を目安に、腹筋と脚の筋力をアップさせましょう。

監修 長野 信一 | 2010年までの29年間、体操指導者としてNHK「テレビ体操」「ラジオ体操」で活躍。現在は、全国ラジオ体操連盟理事、日本体操研究所所長を務め、健康づくりのための実技指導や講演を精力的に行っている。

# 体操でいきいきライフ!



vol.9 血行を促進する  
～脚や腕の大きな筋肉を動かす～

毎日のちょっとした合間にできる簡単な体操で体を動かす習慣を身につけ、健康づくりを始めてみませんか？ 冷房の効いた室内で過ごす事の多い季節、血行不良から冷え性、肩こり、だるい、食欲不振など、体調を崩しやすくなります。脚、腕の大きな筋肉を積極的に動かしましょう。



① 浅く椅子に腰掛けて両腕を肩の横へ曲げます。

② そのまま片方の脚を上へ引き上げます。

③ 脚を下ろし、両腕を上へしっかり伸ばします。※脚の引き上げは、交互にリズムカルにタイミング良く元気に動きましょう。目安は10～20回

NG (悪い例)



腰や腕が曲がったままの姿勢で行うのはNG。良い姿勢で、脚はしっかり引き上げて下ろし、腕も肘をよく伸ばして上へ。

監修 長野 信一 | 2010年までの29年間、体操指導者としてNHK「テレビ体操」「ラジオ体操」で活躍。現在は、全国ラジオ体操連盟理事、日本体操研究所所長を務め、健康づくりのための実技指導や講演を精力的に行っている。

# 体操でいきいきライフ!



## vol.10 脚の衰えを防ぐ

～自分の体重を利用する～

※膝や足首に痛みのある方は、無理せず医師に相談して下さい



**1** 椅子の横に立ち、左手で背もたれをつかむ。右足を軽く曲げて片脚で立つ。

**2** 支えている左脚を曲げ、バランスを取りながら右足を左膝をタッチする。

**3** 足を伸ばして体を起こす。1日10回を目安に、慣れてきたら回数を増やす。

毎日のちょっとした合間にできる簡単な体操で体を動かす習慣を身につけ、健康づくりを始めてみませんか？ 体を支える脚の筋力が低下すると、ちょっとした段差や凹凸でつまずき、バランスを崩し転倒しやすくなります。動かない椅子を使って、筋力の衰えを防ぐ運動です。

### 応用編



少し負荷を強くしても大丈夫な方は、右手を床にタッチして体を起こします。横に立つ位置をかえて、反対の脚も鍛えましょう。

監修  
長野 信一

2010年までの29年間、体操指導者としてNHK「テレビ体操」「ラジオ体操」で活躍。現在は、全国ラジオ体操連盟理事、日本体操研究所所長を務め、健康づくりのための実技指導や講演を精力的に行っている。

# 体操でいきいきライフ!



## vol.11 脚の衰えを防ぐ②

～筋力アップと血行促進～

チューブやタオルを使って5～10回ずつを目安に

ボールや座布団、空気が抜けるボール等で5～10回を目安に



**1** チューブ(タオル)の両端をしっかりと握り、片方の足の裏にかけます。

**2** 力を入れて脚でチューブ(タオル)を前方に伸ばしたら力を抜いて曲げます。

**1** 浅く座った姿勢で、両脚のももの内側でボール(座布団)を挟みます。

**2** ももの内側の筋肉と両手に力を入れてボール(座布団)を押しつぶしたら力を抜きます。

監修  
長野 信一 | 2010年までの29年間、体操指導者としてNHK「テレビ体操」「ラジオ体操」で活躍。現在は、全国ラジオ体操連盟理事、日本体操研究所所長を務め、健康づくりのための実技指導や講演を精力的に行っている。

# 体操 **いきいき** ライフ!



## vol.12 良い姿勢を保つ

～背中・腰の筋肉を鍛えて猫背を予防～

※用具(チューブ)は、スポーツ店や日本レクリエーション協会で購入できます。  
サービスセンター ☎03-3834-1092

毎日のちょっとした合間にできる簡単な体操で体を動かす習慣を身につけ、健康づくりを始めてみませんか? 背中・腰の筋力が弱くなると姿勢が悪くなり、肩こりや腰の痛みの原因となります。また、姿勢が良いと年齢より若々しく見え、生き方も積極的になります。

体調・体力に合わせて徐々に回数を増やしましょう。チューブのない方は両手に持っているイメージで行ってください。



① 椅子に浅く座ってチューブの両端を持ち、足でチューブをおさえます。



② 両腕で前方へチューブを伸ばして上体を倒したら、ゆっくりと戻します。(5～10回)

### X NG (悪い例)

背中が丸く、肘がゆるむと背中や腰の筋肉に力が入りません。胸を張り、前方を見ます。



監修 長野 信一 | 2010年までの29年間、体操指導者としてNHK「テレビ体操」「ラジオ体操」で活躍。現在は、全国ラジオ体操連盟理事、日本体操研究所所長を務め、健康づくりのための実技指導や講演を精力的に行っている。