



転倒防止に
効果的！！

岩出げんき体操

「屋外版」

あ
お
ぞ
ら
運
動

「簡易版」

ジリ、グ、サクッと運動

げんき体操で
いつそう元気に



岩出市地域包括支援センター作成

あおぞら運動のやりかた

安全な場所で転倒に気を付けながら行いましょう。脚を上げる高さや幅は自分のできる範囲で行いましょう。

この運動は前半（01～06）と後半（07～13）に分かれています。一気にすべて行う場合は、「05早歩き」はなくても大丈夫です。

（往復）と書いている項目は、目安は書いていますが、体力に合わせて行い、少しずつ伸ばせるように目標を立てましょう。



※息が上がった場合は落ち着くまで深呼吸をしましょう。

熱中症に注意しよう！

できるだけ直射日光は避け、しっかり水分補給を行いましょう。



01 体幹

★体幹の動きをよくして腰の痛みの予防や歩行時の動きがスムーズになります。

- ① 両足を肩幅より広く開き、両手を太ももの上に置く。つま先は外側に向けましょう。
- ② 背筋を伸ばしたままで上半身を捻じりましょう。（左右） 10秒間

①



つま先は
外向き

体をねじる際に膝が内側に入らないように気を付けましょう。



②



膝が内側に
入らないように

★太ももとお尻の筋肉のトレーニングです。
(特に) お尻の筋肉は膝や腰のサポートをしてくれます。

- ① 01 体幹の姿勢から腕立て伏せの構え。
- ② 手を胸の前で組み正面を向きます。
- ③ 10センチ程度上下に体をゆすります。
10秒間

①



正面を見ながら背中
が丸まらないように
気を付けて行いま
しょう。



②



③



前半

(往復)

03 つま先歩き

★ふくらはぎの筋肉のトレーニングです。バランスを取りながらゆっくり行くと効果的です。転倒予防につながります。

- ① 背伸びをした状態で歩きます。
- ② 帰りは背伸びをせずにゆっくり歩きます。

お腹に力を入れることで綺麗な姿勢で歩くことができます。

行き

10歩



背中を丸めてしまうと重心がずれてしまい体幹が安定しません。



帰り

ゆっくり歩きましょう

04 背伸びタッチ

★ふくらはぎの筋肉のトレーニングです。
音に反応することで瞬発力を鍛えます。

- ① 背伸びをした状態で維持します。
- ② メンバーの1人が手を叩きます。
- ③ 手拍子が聞こえたら、かかとを地面に少しだけつけ、できるだけ早く背伸びをします。
- ④ ①～③を繰り返します。 10回



地面がものすごく熱
いとイメージして、
かかとをつけたらす
ぐに上げましょう



★歩行機能のトレーニングです。
早歩きとゆっくり歩行を行うことで、心肺機能を鍛えます。

- ① その場で早く足ふみを行います。
- ② メンバーの一人が手を叩きます。
- ③ 手拍子が聞こえたら、早歩きで歩き出します。（目安は10～20歩です）
- ④ 帰りは息を整えながらゆっくり歩きましょう。
- ⑤ ①～④を繰り返します。（1～3回）



お腹に力をいれて歩きましょう。
腕を大きく振りましょう。



06 深呼吸

★呼吸を整え、高まった心拍数を徐々に下げて少し一休みしましょう。

鼻から吸って、
口からゆっくり吐きましょう。

鼻から吸って



お腹にためて



口からゆっくり吐きましょう



後半

(往復)

07 脚まわし

★股関節のストレッチです。骨盤まわりの筋肉をほぐすことで、腰の痛みの予防に効果的です。

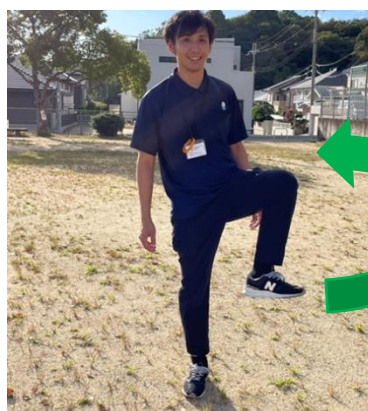
- ① 右、左と歩き、右脚を外から内にまわします。
- ② ①の反対の脚で行います。
(片脚を5回まわすのが目安です)
- ③ 帰りは、右、左、と歩き右脚を内から外にまわします。
- ④ ③の反対の脚で行います。



バランスを崩しやすいので注意しましょう。脚は自分の上げられる高さで大丈夫です。

①外から内へ

④内から外へ



後半

(往復)

08 跨いで横移動

★脚の付け根の筋肉のトレーニングです。
この筋肉は太ももを持ち上げたり、バランスをとる際に必要になります。

ハードルを跨ぐように左右の脚を持ち上げましょう。
帰りは向きを変えましょう。

行き

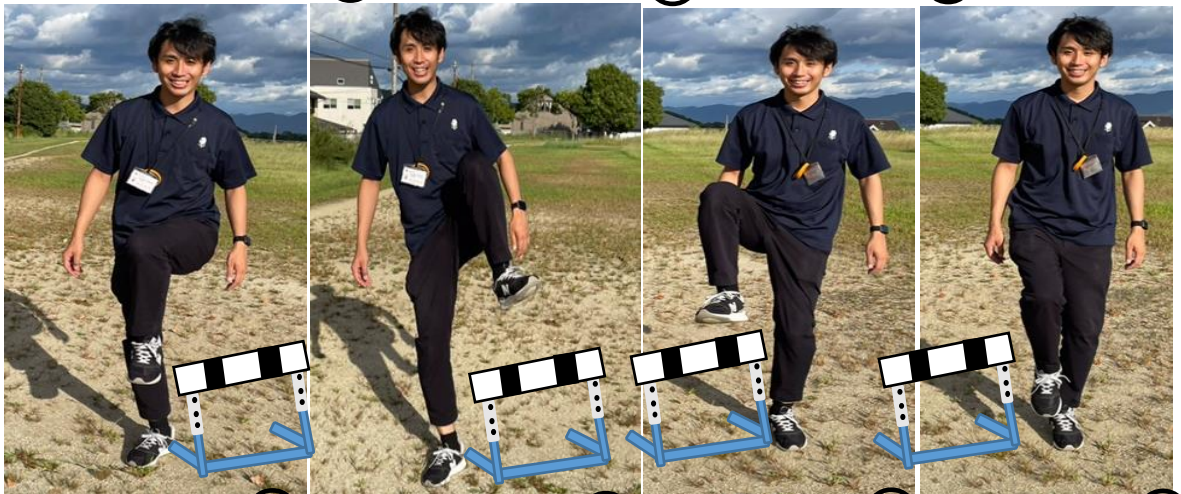
右脚からスタートで同じ方向に10歩

①

②

③

④



④

③

②

①



帰り

左脚からスタートで同じ方向に10歩

バランスを崩しやすいので注意
しましょう。脚は自分の上げら
れる高さで大丈夫です。



後半

(往復)

09

前後にサイドステップ

★体の動かし方をうまくするためのトレーニングです。転倒予防につながります。

転倒に注意しながら
ゆっくり行い、慣れて
きたらスムーズに
動きましょう



- ① 右足を左前に出す。
- ② 左足を左に出す。
- ③ 右足を左後ろに出す。
- ④ 左足を左に出す。
- ⑤ ①～④を繰り返して往復します。(帰りは逆)
- ⑥ ①～⑤の動きの時に両手を横に伸ばし、もう1往復します。

行き

12～20歩
が目安



① 右足を左前に



② 左足を左に



③ 右足を左後ろに



④ 左足を左に



④ 右足を右に



③ 左足を右後ろに



② 右足を右に



① 左足を右前に

12～20歩
が目安

帰り

10 つま先タッチ&ストレッチ

★太ももの裏側のストレッチです。腰や膝の痛みの予防に効果的です。

- ① 右、左、右、左、右と歩き、右足のつま先を上げます。
- ② その状態で右足のつま先を触りに行き、5秒間維持します。
片足を5回伸ばすのが目安です。(片道25歩)
- ③ 帰りは逆の足で行います。

①



②



つま先に届かなくても大丈夫です。
無理のない範囲で行いましょう。
5歩で5秒伸ばすと覚えましょう。



1 1 お尻にかかとタッチ

★太ももの裏側の筋肉を鍛えます。この筋肉は姿勢を維持するために必要になります。

- ① 両手の甲をお尻につけます。
- ② 膝は前に曲げずに、両手のひらにかかとで交互にタッチしていきます。10回

①



背中が曲がらないように注意しましょう。タッチできなくても大丈夫です。



②



1 2 早歩き

★歩行機能のトレーニングです。
早歩きとゆっくり歩行を行うことで、心肺機能を鍛えます。

- ① その場で早く足ふみを行います。
- ② メンバーの一人が手を叩きます。
- ③ 手拍子が聞こえたら、早歩きで歩き出します。（目安は10～20歩です）
- ④ 帰りは息を整えながらゆっくり歩きましょう。
- ⑤ ①～④を繰り返します。（1～3回）



お腹に力をいれて歩きましょう。
腕を大きく振りましょう。



1 3 深呼吸

★呼吸を整え、高まった心拍数を徐々に下げて
体操を終わめしょう。

鼻から吸って、
口からゆっくり吐きめしょう。

鼻から吸って



お腹にためて



口からゆっくり
吐きめしょう



シニア、さくっと運動

運動に自信がある

運動に自信がない

*椅子を使ってもOK

01 背伸び体操（かかと上げ） 〈1セット16回〉



ふくらはぎの筋肉を鍛えています

02 スクワット 〈1セット8回〉

足を肩幅に開き、腕を胸の前でクロスして
4秒かけて座り、4秒かけて立ち上がりましょう



太ももとお尻の筋肉を鍛えています

03 ウォーキング（足踏み） 〈1分〉



腕とふとももを大きく上げてリズミカルに行いましょう



右に足を踏み出し左足を揃え、その時に手をたたく。左も同様にし、リズミカルに行いましょう

※市のウェブサイト（YouTube）に動画を載せています。

右のQRコードから再生できます

検索画面で下のように検索しても出てきます。

