

# 神奈川みなみちよこつと体操2022

おうち時間でできる体操を続ける「ちよこつと体操 2022」（去年は三二健康チャレンジ）をおこないます。前回は年3回でしたが、今年度は1回です。

チャレンジ期間は5ヶ月間（153日間）のうち、90日運動できれば達成です。

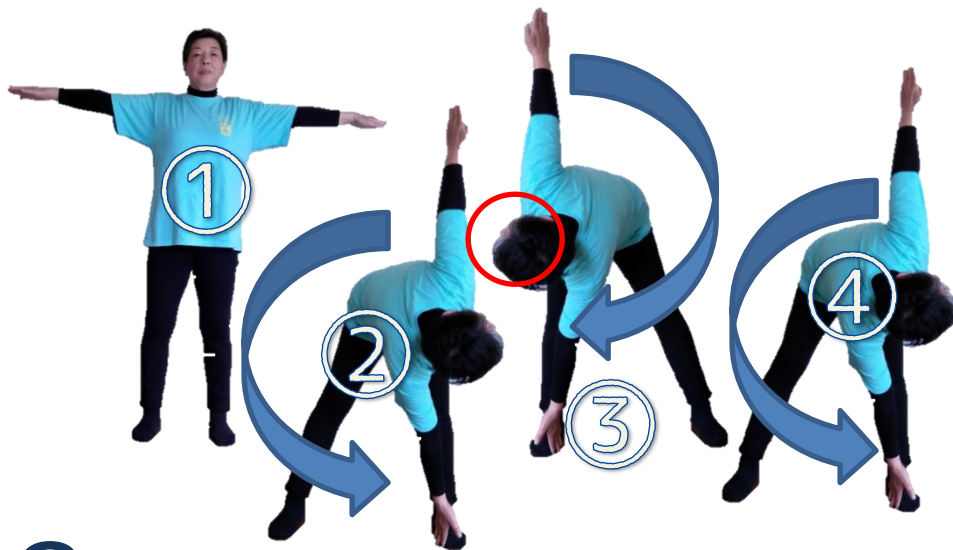
継続できた流れで「神奈川まるごと健康チャレンジ」にも挑戦していきましょう

## A その場で行進します（1～3分）ウデを振りながらだと意外と難しいですよ

- \* その場で行進をゆっくり40回（約30秒）します  
ももをできるだけ高くあげます  
ウデは手を下ろした状態で前後に大きくふります
- \* そのまま続けてヒジを軽く曲げてウデをふりながらさらに40回（～200回）その場行進を続けます  
その時に肩があがらないようにしましょう
- \* ウデふりが難しい場合はウデを下ろした状態でもよいです
- \* ウデを大きくふって、ももを高くあげましょう

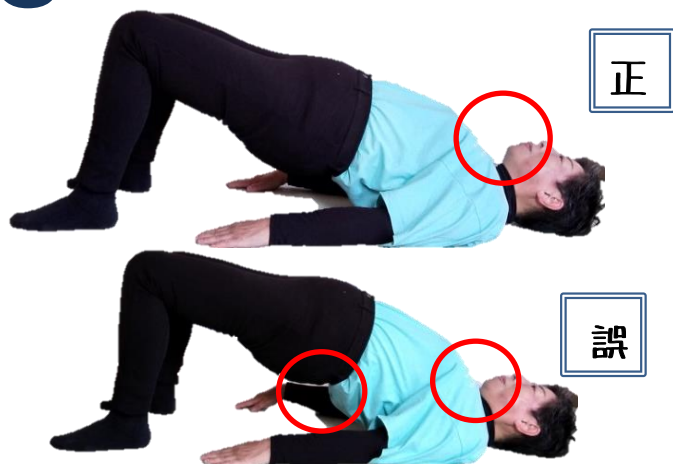


## B 前屈しながら上半身をひねる運動です 指先が足に届かなくても大丈夫です ご自身の体力・柔軟性に合わせてくださいね ゆっくり16～30回します



- \* ①の姿勢です（肩幅よりひろく足を開いてください）
- \* 背中を丸めずに、背中に板をあてているイメージで②のようにします
- \* 体を起こさないで②で上にあがっているウデを振り下ろすイメージで③のようにします（腹斜筋をきたえます）
- \* 目線は下を見るようにしてください  
ウデをふるたびに視界が左右すると目がまわることもあります

## C 筋肉を動かして筋力の増強を図る筋トレです。 お尻と太もも（前部）筋肉を強くします。



- \* あおむけになり、脚は肩はばほど開いてひざを立てる
- \* 息を吸いながらお尻をあげる
- \* 息を吐きながらお尻を床におろす
- \* この動作を3～5回繰り返す

誤…がんばりすぎてお腹を突き出すと  
あごがつまる&腰を反らしすぎる  
（腰を痛めてしまいます）

\*\*\*どの運動も無理をしないで、できる範囲で回数を増減してください\*\*\*

# 神奈川みなみちよこっと体操2022・チェックシート

日	月	火	水	木	金	土
5月 1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	6月 1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	7月 1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	8月 1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	9月 1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

- ★運動できた日に○をつけましょう
- ★連続90日でなく合計90日で大丈夫
- ★「ちよこっと体操」項目は表面を見てお
- ★無理せず楽しく続けましょう

## 送付先

〒238-0031  
 横須賀市衣笠栄町 2-19  
 神奈川みなみ医療生協  
 ちよこっと体操 2022 係  
 TEL：046-853-8105  
 FAX：046-852-8238

(フリガナ)

氏名

郵便番号 〒

住所

電話番号

年 齢

チャレンジ項目 (ABCどれかひとつだけご記入ください)

感想をぜひお願いします