

# 焼津ころばん体操

DVD の構成（効果や実践のポイントなどの紹介も含まれます）



- 1 準備運動：8分
- 2 運動メニュー：20分
- 3 口腔体操：10分
- 4 脳トレ体操：5分
- 5 クールダウン：4分

（全てを再生すると約50分です）

## ★使用にあたってのお願い

- ・事故やケガを防ぐため、その日の体調に合わせて無理をせず安全に行いましょう。
- ・複数の人で行いましょう。（お互いの状態が確認でき、コミュニケーションのきっかけになります。週に1回以上行くと効果的です。）
- ・毎回全ての内容を再生する必要はありませんが、準備運動、運動メニュー、クールダウンは行いましょう。



ラジオ体操と組み合わせると更に体力向上につながります。



## 焼津ころばん体操各メニュー

※再生時間は各体操の紹介も含みます

### 1 準備運動 (再生時間：8分)

①深呼吸	②肩回しの運動
③手足ぶらぶら	④ももさすり
⑤グーパー運動	⑥パーグー運動
⑦指回し	

### 2 運動メニュー (再生時間：20分)

①肘を後ろに引く運動	②背中伸ばし運動
③両手伸ばし運動	④片手伸ばし運動
⑤体をひねるストレッチ	⑥体をひねる運動
⑦おしりのストレッチ	⑧股関節の運動(両足)
⑨もも裏のストレッチ	⑩膝上のマッサージ運動
⑪膝下のマッサージ運動	⑫足踏みの運動
⑬踵上げの運動	⑭またぎ動作の運動
⑮脇腹伸ばしの運動	⑯大波小波の運動
⑰舟こぎの運動	⑱フィッシングの運動



⑯～⑱：焼津（海）意識した動作

### 3 口腔体操 (再生時間：10分)

①首肩の運動	②顔面運動
③発声練習	④舌の体操
⑤唾液腺マッサージ	

### 4 脳トレ体操 (再生時間：5分)

①足踏み&手をたたく	②足踏み&体を触る
------------	-----------

### 5 クールダウン (再生時間：4分)

①手足ぶらぶら	②ももさすり
③肩回しの運動	④深呼吸