

・1種目について15~20歩が目安です。  
 ・息は止めないように行いましょう。

# シェイプウォーキング

## ウォーミングアップ

### ① その場足踏み



その場で腕を大きく振り足踏みます。

### ② 振り上げ運動 (前後)



その場で腕を大きく振り片足を前後へ降り上げる。

### ③ 振り上げ運動 (左右)



その場で腕を大きく振り片足を左右へ降り上げる。

### ④ ランジウォーキング



足を一步前へ大きく踏み出し、膝を深く曲げる。

### ⑤ トウウォーキング



かかとを上げてつま先だけで歩行する。

### ⑥ ツイストウォーキング



肘と膝を近づけるように体をねじるように歩行する。

### ⑦ 二の腕シェイプウォーキング



腕をねじり、足を交差させながら歩行する。

# 登別温泉など 温浴施設で筋トレ お風呂で運動 入浴体操

各 10~15 回  
2~3 セット

## ウォーミングアップ



足踏みをする



膝を横に振る



背伸びをして左右に倒す



肩を前後に振る (イヤイヤの動作)

## 腰・背中



片足ずつ膝を抱え込む



背筋を伸ばし前傾する



軽く前傾し、お腹に手を当て左右にひねる



片足を前に出し身体を前傾する



浴槽に両手をつき伸びをする

## 股関節・膝



浴槽端に肘を置き両膝を左右に倒す



背筋を伸ばし、左右交互にヒザを伸ばす



両膝を合わせたまま足を開閉する



足先を開き、ヒザを閉じた状態から両足を交差する



両足を左右に交互に倒しつエストをひねる



足を閉閉します

足を組みます

## お腹引き締め



左右交互に膝を胸に近づける



足を上下する



足を交互に上下する



ウエストひねりキックする



うつぶせの体勢からバタ足する

## 肩・首



上体を左右にひねる



肘を90度に曲げ水をかくように開閉する

手を肩に置き肘を閉じるように背中を丸くする



胸を張って胸を後に持ち上げる



浴槽端に腕を置きアゴを持ち上げる



左右に倒す

入浴体操で運動不足を解消しましょう。

入浴体操の効果

- 浮力で身体を楽に動かせる
- お湯の抵抗で筋力トレーニング
- 筋肉と関節が温まっているので運動効果向上

入浴体操を行うための注意事項

- 体操時間は 15 分~20 分とし、胸浴での体操は 10 分以下にする
- 自分のペースで行い動きに合わせて呼吸をする
- 体操の前後には水分補給をする
- 空腹では行わない

- ◎かけ湯をします。足先など心臓から遠い順にお湯をかけ最後に肩からお湯をかけます。
- ◎のぼせ防止には、頭から「かぶり湯」が効果的です。
- ◎全身浴で身体全体を一度あたためます。