

かるやか体操

リハビリ専門職
監修



市の公式YouTubeで
『かるやか体操』の動画を公開しています

市の公式YouTube⇒

①通常バージョン



市の公式YouTube⇒

②ゆっくりバージョン



目 次

1	太ももうらとふくらはぎのストレッチ	1
2	つま先上げ	2
3	ひざ伸ばし	3
4	足の開閉	4
5	もも上げ	5
6	足上げ腹筋	6
7	スクワット	7
8	つま先立ち	8
9	足の横上げ	9
10	足の後ろ上げ	10
おまけ	尿漏れ体操	11

【かるやか体操リズム編】

♪ 『365歩のマーチ』の音楽に合わせて
やってみよう 12~15

運動時の注意点

- 体操をする時は声を出し、数をかぞえながら息を止めずに行いましょう。
- 体調に合わせて無理のない（痛みのない）程度にしましょう。
- 水分をこまめにとりましょう。

①や②の場合は、運動をやめましょう！

- ①動機・息切れ・胸の息苦しさがある場合
- ②上の血圧が160mmHg以上、下の血圧が100mmHg以上の場合

1

太ももうらとふくらはぎのストレッチ

回数の目安
左右各5回

ココに
効く！

ふくらはぎかたいさんとうきん（下腿三頭筋）・太ももうら（ハムストリングス）

基本のセリフ（説明の仕方）

- ①まずは「ストレッチ」です。
- ②両足を床につけてイスに座ります。
- ③右足を前に出し、ひざを伸ばします。
- ④つま先を引き上げて、骨盤を起こし、胸を張って、顔を上げます。
- ⑤右手をひざに向かって滑らせて軽く反動をつけながら、体を前に3回倒します。
- ⑥右足を元の位置まで戻します。
- ⑦反対の足も同じように行いましょう。
（③～⑤を繰り返す）



ポイント

- ・お尻から、太ももうら、アキレス腱が突っ張る感じを意識してストレッチしましょう。
- ・反動は軽めにつけるようにして、あまり痛みのない程度で行いましょう。

2

つま先上げ

回数目安
20回

効果

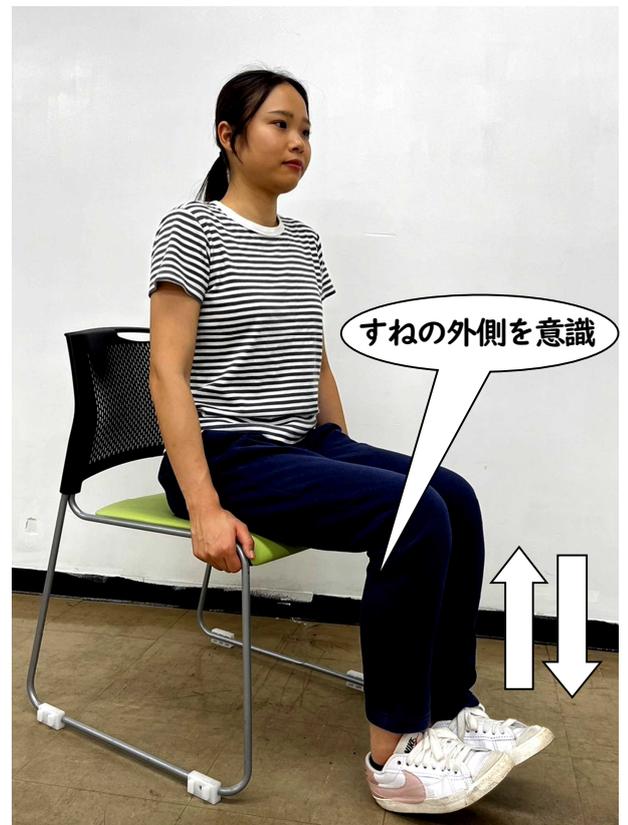
つまずきや転倒防止

ココに
効く！

すねの外側 ぜんけいこつきん
(前脛骨筋)

基本のセリフ（説明の仕方）

- ①次は「つま先上げ」の運動です。
- ②足をそろえ、両ひざを閉じます。
- ③かかとを床につけたまま、つま先をしっかりと上げます。
- ④つま先を戻します。
- ⑤この動きを繰り返します。



ポイント

- ・小指側を意識してしっかりとつま先を上げましょう。

3

ひざ伸ばし

回数の目安
左右各10回

効果

膝痛の予防

ココに
効く！

太もも前 だいたいしとうきん
(大腿四頭筋)

基本のセリフ (説明の仕方)

- ①次は「ひざ伸ばし」の運動です。
- ②両手はイスのふちを握ります。
- ③もも裏でイスを押しつけるように、右ひざを伸ばします。
- ④つま先は上に向けます。
- ⑤右足を元の位置まで戻します。
- ⑥反対の足も同じように行いましょう。
(③～⑤を繰り返す)



ポイント

- ・もも裏をイスに押しつけてひざがそり返るような気持ちで伸ばしましょう。

4

足の開閉

回数目安
10回

効果

歩行の安定
バランス向上

ココに
効く！

お尻 (中殿筋)
ももの内側 (内転筋)

基本のセリフ (説明の仕方)

- ①次は「足の開閉」です。
- ②ひざを合わせ、両足を床につきます。
- ③背筋はしっかり伸ばします。
- ④ももを上げずに、両足を大きく左右に開きます。
- ⑤両ひざを合わせるようにしっかりと足を閉じます。
- ⑥この動きを繰り返します。



ポイント

- ・足の開閉の際には、足の裏が床に擦れるように行いましょう。摩擦が抵抗となり、運動効果がアップします！

5

もも上げ

回数の目安
左右各10回

効果

転倒予防
姿勢改善

ココに
効く！

足の付け根 (腸腰筋)
ちょうようきん

基本のセリフ (説明の仕方)

- ①次は「もも上げ」の運動です。
- ②足を腰幅こしはばに開きます。
- ③両手はイスのふちを握ります。
- ④右足をまっすぐ引き上げます。
- ⑤できるだけ高く上げて、つま先も引き上げましょう。
- ⑥右足を元の位置まで戻します。
- ⑦反対の足も同じように行いましょう。
(④～⑥を繰り返す)



ポイント

- ・つま先を上げて、ももをまっすぐ上げましょう。

6

足上げ腹筋

回数の目安
5回

効果

腰痛予防
便秘解消

ココに
効く！

お腹（ふっきん腹筋）
足の付け根（ちょうようきん腸腰筋）

基本のセリフ（説明の仕方）

- ①次は「足上げ腹筋」です。
- ②体を後ろに倒し、背もたれに背中をつけます。
- ③両手はイスのふちを握ります。
- ④「1・2・3・4」と4秒かけてゆっくり両足を持ち上げます。
- ⑤「5・6・7・8」と4秒かけてゆっくり両足を下ろします。



ポイント

- ・足はゆっくり上げ下ろしを行い、腹筋を意識しましょう。

7

スクワット

回数の目安
5回

効果

下肢の筋力強化

ココに
効く！

お尻 (大殿筋^{だいでんきん})

太もも前 (大腿四頭筋^{だいたいしとうきん})

基本のセリフ (説明の仕方)

- ①次は「スクワット」です。
- ②足を肩幅に開き、ひざとつま先の向きをそろえます。
- ③ひざの下につま先がくるように足を引き、ひざに手をのせます。
- ④8秒かけてゆっくり立ち上がります。
- ⑤8秒かけてゆっくり座ります。
座るときは、できるだけ、お尻を突き出すように座りましょう。



ポイント

・立ち座りの時は、ひざがつま先より前に出ないようにしましょう。



【おじぎ】

座位編

- ①足を肩幅に開き、ひざとつま先の向きをそろえます。
- ②ひざの下につま先がくるように足を引き、ひざに手をのせます。
- ③8秒かけてゆっくり体を前に倒します。
- ④8秒かけてゆっくり体を元に戻します。

8

つま先立ち

回数目安
10回

効果

歩行の安定

ココに
効く！

ふくらはぎ (かたいさんとうきん 下腿三頭筋)

基本のセリフ (説明の仕方)

- ①次は「つま先立ち」の運動です。
- ②イスの後ろに立ち、背もたれにつかまります。
- ③足を軽く開き、足の指で床をつかむように踏ん張ります。
- ④足の指先でバランスを保ち、かかとをゆっくり上げ、お尻に力を入れます。
- ⑤ゆっくりかかとを下ろします。
- ⑥この動きを繰り返します。



ポイント

- ・かかとを上げる時は、内ももに力を入れて親指側に体重がかかるように上げましょう。

座位編



【かかと上げ】

- ①両足つま先は床をつかむようにして、着けたまま、両足のかかとを上げます。
- ②かかとを下ろします。
- ③この動きを繰り返します。

9

足の横上げ

回数の目安
左右各10回

効果

歩行の安定
転倒予防

ココに
効く！

お尻 (中殿筋)
ちゅうでんきん

基本のセリフ (説明の仕方)

- ①次は「足の横上げ」の運動です。
- ②両手でイスの背もたれを掴みます。
- ③つま先を正面に向けたまま、右足をまっすぐ横に上げます。
- ④かかとは体より、ちょっと後ろ気味にします。
- ⑤右足を下ろします。
- ⑥反対の足も同じように行いましょう。
(③～⑤を繰り返す)



ポイント

- ・つま先やかかとの位置が違うと効果が減ります。



【足の開閉】

- ①ひざを合わせ、両足を床につきます。
- ②背筋はしっかり伸ばします。
- ③右足を大きく横に開きます。
- ④右足を元の位置に戻します。
- ⑤反対の足も同じように行います。

座位編

10

足の後ろ上げ

回数の目安
左右各10回

効果

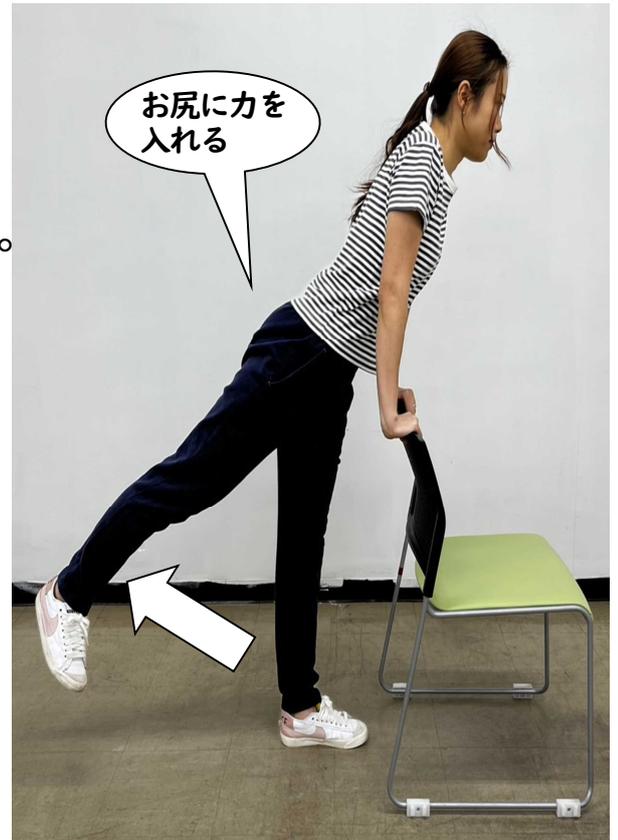
歩行の安定

ココに
効く！

お尻 だいでんきん
(大殿筋)

基本のセリフ（説明の仕方）

- ①次は「足の後ろ上げ」の運動です。
- ②イスの背もたれを持ちます。
- ③上半身を前に倒し、前傾姿勢にします。
- ④ひざを伸ばしたまま、右足をまっすぐ後ろに上げます。
- ⑤つま先を外向きにして、お尻に力を入れましょう。
- ⑥右足を下ろします。
- ⑦反対の足も同じように行いましょう。
(④～⑥を繰り返す)



ポイント

- ・足を高く上げすぎると、腰を強くそってしまい、腰を痛める心配があるので注意しましょう。

おまけ 尿もれ体操

効果

尿漏れの予防・改善

ココに効く！

お尻の穴や尿道 (骨盤底筋群 こつばんていきんぐん)

基本のセリフ (説明の仕方)

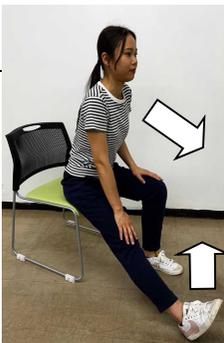
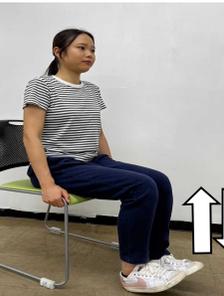
- ①イスに浅く腰掛けます。
- ②姿勢を正し、ひざを閉じます。
- ③ひざを内側に押し合いながら、かかとを引き上げます。
- ④息を吐きながら、お尻の穴を締めて力をいれます。
- ⑤かかとを下ろします。



ポイント

- ・骨盤底筋群を鍛えることで尿漏れを防ぐことができます。
- ・力の入れ方のコツは、おしっこやおならを我慢するように力を入れるのがポイントです。

かるやか体操 ムリズム編 ダイジェスト版 1番

<p>間奏</p>	<p>足踏み</p>	
<p>しあわせは 歩いてこない だから歩いて ゆくんだね 一日一歩 三日で三歩 三歩進んで二歩さがる</p>	<p>① [太ももうらとふくらはぎのストレッチ] 右伸ばす (6拍) → 戻す (2拍) 左伸ばす (6拍) → 戻す (2拍) * 繰り返し 全4回 (左右2回ずつ)</p>	
<p>人生は ワン・ツー・パンチ 汗かき ベそかき 歩こうよ</p>	<p>② [つま先上げ] 上げる (1拍) → 下ろす (1拍) * 繰り返し 全8回</p>	
<p>あなたのつけた 足あとにや きれいな花が 咲くでしょう 腕を振って 足をあげて ワン・ツー ワン・ツー 休まないで 歩け</p>	<p>③ [ひざ伸ばし] 右伸ばす (2拍) → 戻す (2拍) 左伸ばす (2拍) → 戻す (2拍) * 繰り返し 全8回 (左右4回ずつ)</p>	
<p>ソレ ワン・ツー ワン・ツー ワン・ツー ワン・ツー</p>	<p>④ [足の開閉] 開く (2拍) → 閉じる (2拍)</p>	
<p>間奏</p>	<p>* 繰り返し 全6回</p>	

2番

しあわせの扉はせまい
だからしゃがんで通るのね
百日百歩 千日千歩
ままになる日もならぬ日も

⑤ [もも上げ]
右上げる (2拍) → 戻す (2拍)
左上げる (2拍) → 戻す (2拍)
* 繰り返し 全8回 (左右4回ずつ)



人生は ワン・ツー・パンチ
あしたのあしたは またあした
あなたはいつも新しい
希望の虹を だいている

⑥ [足上げ腹筋]
両足上げる (4拍)
両足下ろす (4拍)
* 繰り返し 腹筋全4回



腕を振って 足をあげて
ワンツー ワンツー
休まないで 歩け
ソレ ワン・ツー ワン・ツー
ワン・ツー ワン・ツー

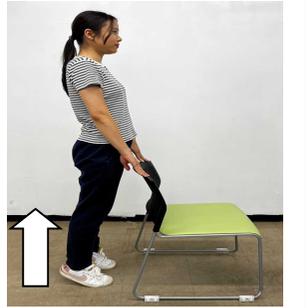
⑦ [スクワット]
ゆっくり立つ (8拍)
ゆっくり座る (8拍)
ゆっくり立つ (8拍)



間奏

立ったまま椅子の後ろへまわる

3番

<p>しあわせの 隣にいても わからない日もあるんだね 一年三百六十五日 一歩違いで 逃がしても</p>	<p>⑧ [つま先立ち] 上げる (2拍) → 下ろす (2拍) * 繰り返し 全8回</p>	
<p>人生は ワン・ツー・パンチ 歩みを止めずに 夢みよう 千里の道も 一歩から はじまることを 信じよう</p>	<p>[足の横上げ] 右上げる (2拍) → 戻す (2拍) * 繰り返し 右全4回 左上げる (2拍) → 戻す (2拍) * 繰り返し 左全4回</p>	
<p>腕を振って 足をあげて ワンツー ワンツー 休まないで 歩け</p>	<p>[足の後ろ上げ] 右上げる (2拍) → 戻す (2拍) 左上げる (2拍) → 戻す (2拍) * 繰り返し 全4回</p>	
<p>ソレ ワン・ツー ワン・ツー ワン・ツー ワン・ツー</p>	<p>足踏み</p>	

座って行う場合（2番⑦ [スクワット] 以降）

<p>腕を振って 足をあげて ワンツー ワンツー 休まないで 歩け ソレ ワン・ツー ワン・ツー ワン・ツー ワン・ツー</p>	<p>⑦ [おじぎ] (スクワット) 体を前に倒す (8拍) 体を戻す (8拍) 体を前に倒す (8拍)</p>	
<p>間奏</p>	<p>体を戻す (8拍) → 足踏み (8拍)</p>	
<p>しあわせの 隣にいても わからない日もあるんだね 一年三百六十五日 一歩違いで 逃がしても</p>	<p>⑧ [かかと上げ] (つま先立ち) 上げる (2拍) → 下ろす (2拍) * 繰り返し 全8回</p>	
<p>人生は ワン・ツー・パンチ 歩みを止めずに 夢みよう 千里の道も 一歩から はじまることを 信じよう</p>	<p>⑨ [足の開閉] (足の横上げ) 右開く (2拍) → 戻す (2拍) * 繰り返し 右全4回 左開く (2拍) → 戻す (2拍) * 繰り返し 左全4回</p>	
<p>腕を振って 足をあげて ワンツー ワンツー 休まないで 歩け</p>	<p>⑩ [足踏み] (足の後ろ上げ)</p>	
<p>ソレ ワン・ツー ワン・ツー ワン・ツー ワン・ツー</p>	<p>足踏み</p>	

かろやか体操

リハビリ専門職
監修

本冊子は、登別市の公式 web サイトからダウンロードできます。
ぜひご活用ください。

【問合せ】 登別市保健福祉部健康長寿グループ
電 話 0143-57-1075 FAX 0143-85-8286
Eメール kenkochojyu@city.noboribetsu.lg.jp



登別市PRキャラクター
登夢くん

令和7年4月発行