

サンサン スマイル体操

～機能的に動ける体づくり～

！ 注意事項

- 力を抜いて楽に行いましょう。
- 自然な呼吸で行いましょう。
- 自分の体調と相談して行いましょう。
- 心地よさを感じながら行いましょう。

1 気持ちのいい姿勢に・・・

- 足裏を床に着けてイスに座ります。
- 背もたれから背中を離します。

＜気持ちのいい姿勢＞

- ズボンのお股の十字縫い目と頭のてっぺんが一直線になる想像をします。
- 頭のてっぺんは天井を向いていますか？



2 ももスリスリ

- 両手でもも（足の付け根から膝まで）をスリスリ滑らせてさすります。
- 両手一緒に、左右の手を交互に滑らせましょう。
- 今度はももに手のひらで大きな円を描きます。反対まわしします。



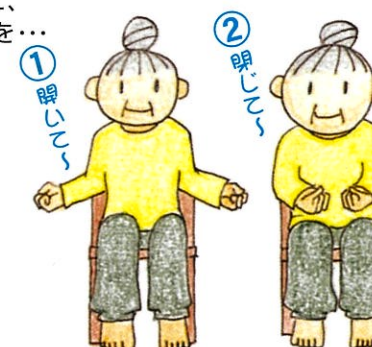
3 肘 アップ

- 気持ちのいい姿勢に戻ります。
- 両肘を軽く曲げて、両手は軽く握ります。
- 1、2で両肘を胸の高さまで上げて3、4で下ろします。
- 左右交互に2～3回ずつ行います。



4 ゴムのばし

- 両肘は軽く曲げたまま、体の脇にくっつけてゴムを引っばるように、肘を支点に肘から下を・・・
- 開くときは・・・息を吸って
- 閉じるときは・・・息をはいて
- 5回くらい行います。



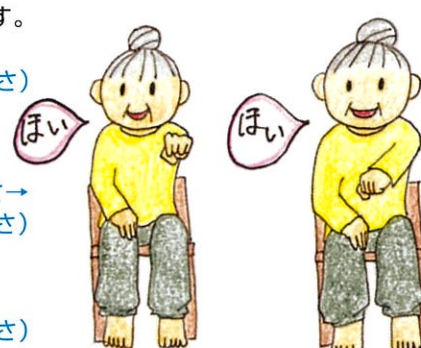
5 腕ぶらぶら

- 腕を片腕ずつ、ダランと横にたらしします。
- 肩の真下に手首がくるようにして力を抜いて小さく揺らします。
- 反対の手も行います。



6 パンチ

- 気持ちのいい姿勢のまま真ん中を感じながら・・・
- 片手ずつ交互にパンチします。
(肩の高さ→耳の高さ→肩の高さ→腰の高さ)
- 真ん中の延長線に向かってパンチします。
(おでこの高さ→のどの高さ→おへそ高さ→のどの高さ)
- 斜めにパンチします。
(肩の高さ→耳の高さ→肩の高さ→腰の高さ)



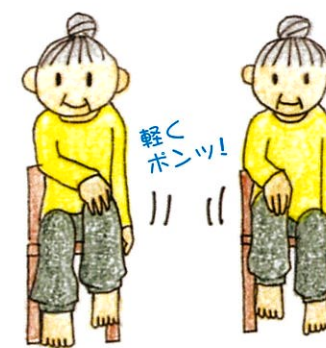
7 膝上げ

- 気持ちのいい姿勢のまま片膝ずつ上げます。
- 1、2、3、4で上げて5、6、7、8で下ろします。
- 反対の膝も同様に・・・



8 膝タッチ

- 今の上がった膝を手でタッチします。
- 上がった足と同じ手でタッチ
- 左右を2回ずつくらい
- 逆の手でタッチ
- 逆の手で上がっていない膝をタッチ



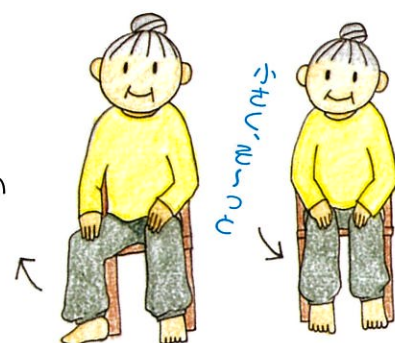
9 膝伸ばし

- 気持ちのいい姿勢のままで・・・
- 片足ずつ1、2で上げて3、4で伸ばして5、6で曲げて7、8でおろします。
- 3回ずつくらい
- 反対の足も行います。



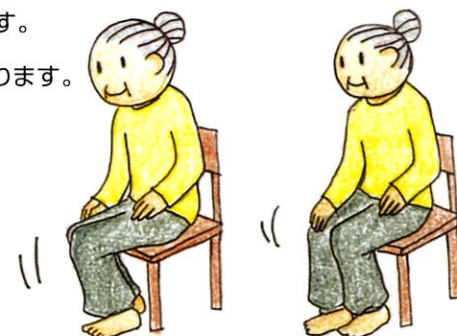
10 そ～っとドスコイ

- 気持ちのいい姿勢のままで・・・
- 片足ずつ1、2で上げて3、4で外へ5、6で上げて7、8で内へ
- 3回ずつくらい
- 反対の足も行います。



11 みしりさしり歩き

- 気持ちのいい姿勢のままで・・・
- おしりで前に進みます。
- おしりで後ろに下がります。
- 2往復します。



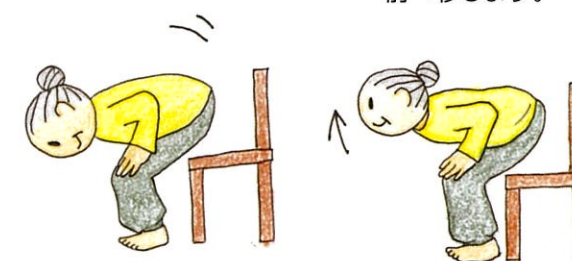
12 足首準備

- 少し浅く座って足裏を床につけ、気持ちのいい姿勢です。



13 立ち上がり&ジッとがまんのスクワット

- 足を引き寄せます。
- 足裏にちゃんと乗るとおしりが浮きます。
- ゆっくりおじぎします。
- 足裏に体重をちゃんと乗せます。
- おしりが浮いたら目線を前へ移します。



続き ～楽に立ち上がる練習をします～

13 立ち上がり&ジッとがまんのスクワット

- それと同時に、足をゆっくり伸ばしましょう。
- はい！立てました。
- 今度はおじぎをしながら、ゆっくりイスに座ります。
- 座るギリギリでストップ！5秒維持！
- はい！座ります。
- 3回くらい繰り返します。



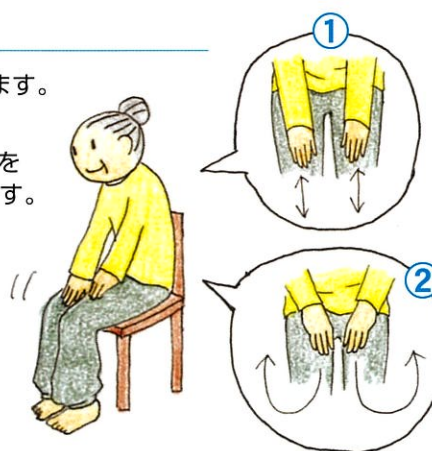
14 股関節コロコロ

- イスに少し浅く座って、背もたれに背中をあずけます。
- 右足を伸ばして、両手でももを内外に転がします。
- 左足も行います。



15 ももスリスリ

- 気持ちのいい姿勢に戻ります。
- 両手でもも（足の付け根から膝まで）をスリスリ滑らせてさすります。
- 両手一緒に、左右の手を交互に滑らせましょう。
- 今度はももに手のひらで大きな円を描きます。反対まわしします。



16 わはは呼吸

- 坐骨を立てて座り、頭のてっぺんは天井を向きます。
- おなかを安定させたまま
- 「わっはっはっはっ」と小刻みに息を吐きます。
- 「はっ」を3回から徐々に増やしましょう。

