

# \* タオルで体操 \*



毎日のすきま時間に  
ちょっと運動を

天王寺区地域包括支援センター

## 体操の注意点

- 2m程の体操ができるスペースを確保
- タオルはしっかり握る
- 呼吸を止めない
- 反動をつけずに行う
- 痛みがある時は体操は控える
- 水分補給はこまめにする
- 転倒防止の為、座ると安全に行えます

## (1) タオルでストレッチ \*各2セットずつ行う

### ① 背筋伸ばし



- 1) 体の前で、ピンとタオルを張りながら握ります。
- 2) 肘を曲げず頭の上までゆっくり上げます。背筋を伸ばした後、ゆっくり下げます。

### ② わき伸ばし



- 1) 両手を肩幅に開いてタオルを握り、頭上に上げます。
- 2) 体を左右にゆっくり倒し、脇を伸ばします。

### ③ 腰ひねり



- 1) 腰の後ろにタオルをあて、両手でそれぞれの端を持ちます。
- 2) 上半身をゆっくり右にひねり、腰をひねります。
- 3) もとに戻り、ゆっくり左に腰をひねります。

### ④ ふくらはぎ伸ばし



- 1) イスに浅く腰掛け、両手でタオルの端を持ち、右足のつま先にタオルをひっかけ、膝を伸ばします。
- 2) ふくらはぎが伸びていることを感じながらでタオルをひっぱります。
- 3) 左右入れ替えて行います。

## (2) タオルで運動

### ① タオルでふいふい



- 1) 右手でタオルの端を握ります。
- 2) 体の前に上下に振ります。
- 3) 頭上で左右にタオルを振ります。
- 4) 体の前で∞の字を書くように振ります。  
左右、手を入れ替えて行います。

### 棒玉タオルを作ります



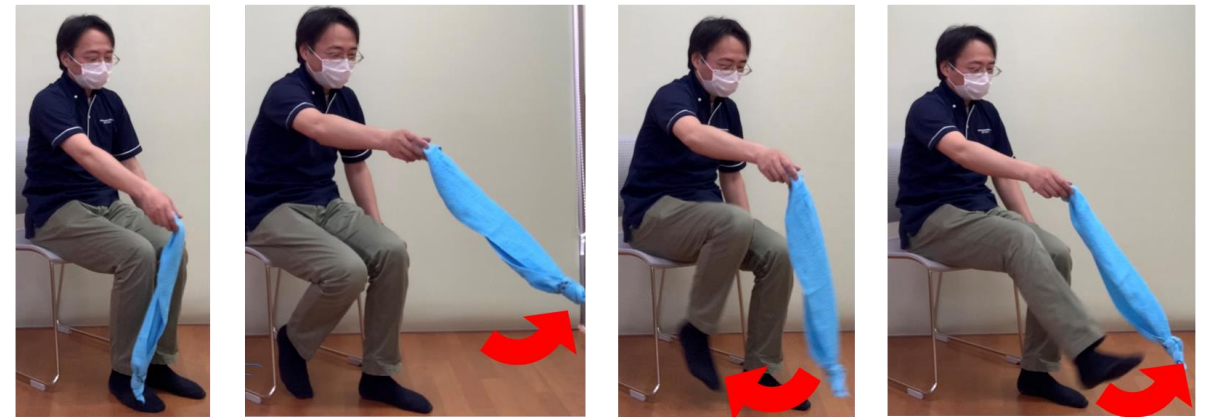
- 1) 平らな所にタオルを伸ばして置きます
- 2) 長方形の一端の角を結びます
- 3) その対角線の角も結びます
- 4) 棒玉タオルの完成

### ② 棒玉タオルでアタック \*イスに座って行います



- 1) 左手で棒玉タオルの端を持ちます。
- 2) そのまま上に振りあげます。
- 3) 右手で結び目を目がけアタックをします。  
\*無理のない高さに上げます  
左右10回ずつ、手を替えて行います。

### ③ 棒玉タオルでキック \*イスに座って行います



- 1) 右手で棒玉タオルの端を持ち、右足の前に振り垂らします。
- 2) タオルの結び目を目がけ、右足で蹴り上げます。  
左右10回ずつ、手足を替えて行います。

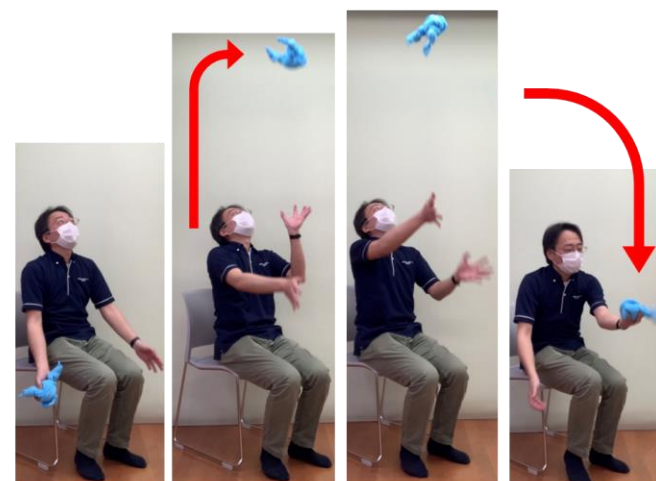
### 玉タオルを作ります

- 1) 棒玉タオルを、一つの玉になるよう結びます。  
ふんわりとした玉になるよう結びましょう。



### ④ タオルでお手玉

\*イスに座って行います



- 1) 左手に玉を持ち、天井に向け高く投げます。
- 2) 右手で玉をつかみます。
- 3) 左手に持ち替え、天井に向けて投げて、右手でつかみます。  
\*左右10回ずつ、手を入れ替えて行います。

♪お疲れ様でした～♪



天王寺区地域包括支援センター