

益田版 益ます元気体操



「益田版 益ます元気体操」は、運動習慣を身につけ、ますます元気な体づくりをめざし、益田市が制作した健康体操です。毎日の生活に「益田版 益ます元気体操」を取り入れて、健康な体づくりや生活習慣病予防、介護予防をすすめましょう。



島根県益田市
Masuda City

協力：健康ますだ市 21 推進協議会
運動部会

1番 体をほぐす体操



体操は、左から始めてね！

座った時の基本姿勢

- ・背もたれにもたれない
- ・浅めに座る

①深呼吸[8拍×2] (前奏)



- 大きく息を吸いながら手を上げて、
息を吐きながら下ろす

②足踏み[8拍×2](1番～)



- その場でリズミカルに足踏みする
- 腕をしっかり振る

③肩まわし[8拍×4]



- 後ろ回し(8拍)→前回し(8拍)
- 後ろ回し(4拍×2)→前回し(4拍×2)

効果

背中

④胸を縮めて、開く[8拍×2]



- 腕をできるだけ前に縮める(4拍)
- 大きく胸を開く(4拍)

効果

背中、胸

⑤腕を下ろす [4拍×1](1番～間奏)

- 足を開きながら腕を下ろし、
次の動きへ備える



⑥上体回し[8拍×2](間奏)



- 上半身を左右に大きく、ゆっくり
大きく回す

効果

背中・腰周り

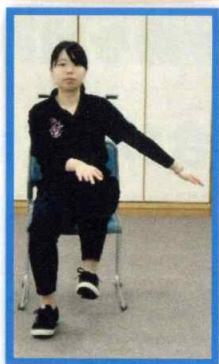
⑦サイドステップ[8拍×2]



- リズムに合わせて、サイドステップ
- 手もリズムに合わせて叩く

2番 体をしっかり動かす体操

⑧足上げ膝タッチ[8拍×2]



●上げた足と反対側の手で、上げた膝をタッチする

効果 ももの前側

⑩レッグカール[8拍×2]



【立位】 ●体重を移動しながら、膝下を後ろにしっかり跳ね上げる

●膝が前に出ないよう気を付ける

【座位】 ●反対側より少し足を引く

効果

ももの裏側

⑫立位：腰回し 座位：腰(上体)ひねり [8拍×2]



【立位】 ●腰で円を描くように回す

【座位】 ●腰をひねる（左→右を2セット）

効果 腰(立位)、上半身(座位)

⑨舟こぎ[8拍×4]



【立位】 ●足を1歩前に踏み出しながら、両手を前に伸ばす

●足を元に戻しながら、肘を引く

【座位】 ●出した足のつま先を立てる

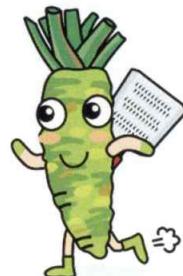
【共通】 ●左足→右足を2セット

効果 身体のストレッチ

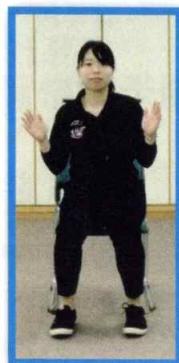
⑪足をゆっくりと元の位置へ戻す [4拍×1](2番～間奏)

●足をゆっくりと元の位置に戻す

●左足を肩幅に戻す



⑬サイドステップ[8拍×2]



●リズムに合わせて、サイドステップ

●手もリズムに合わせて叩く

3番 クールダウンの体操



⑭ 腕を押し上(下)げる[8拍×2]



【共通】 ●両手を上下に伸ばす

●手首をそらせて、上下にしっかり伸ばす

【座位】 ●上げない手は椅子を押す

効果 上肢・脇腹ストレッチ

⑮ 上半身ひねり[8拍×2]



●顔は前を向いた状態で、上半身をひねる

●左側→正面（4拍）、右側→正面（4拍）
2セット

効果 上半身(脇腹)

⑯ 背泳ぎ[8拍×2]

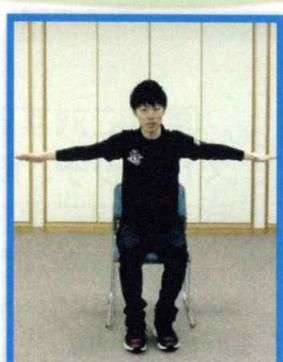


●背泳ぎのように、手を後ろに大きく回す

●左(4拍)→右(4拍)を2セット

効果 背中、肩周り

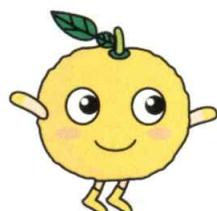
⑰ 飛び込みからの平泳ぎ[8拍×2]



●両手を揃えて飛び込み、平泳ぎのように手を前から横に大きく動かす

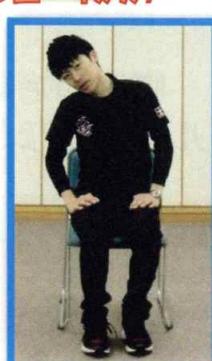
効果 腕、肩周り、膝

⑱ 深呼吸[8拍×2]



●大きく息を吸いながら手を上げて、
息を吐きながら下ろす

⑲ 首まわし [8拍×2](3番～後奏)



●最後に首をゆっくり回す
●左回り(8拍)→右回り(8拍)

益田版 益ます元気体操について

ワンポイントアドバイス

1. 動作は大きく、正確に
2. バランスを崩さないようにリズミカルに
3. 指先まで神経を集中してしつかり体を動かしましょう

注意

1. 無理は禁物
痛みが出たり息切れ、動悸が出たりしないように
2. 呼吸を止めず、いきますに
3. 水分補給を忘れずに

益田版 益ます元気体操制作にあたって

健康に対する機運が高まり、時間や場所にとらわれることなく、全身のストレッチ、筋力低下防止や瞬発力アップが出来る体操が出来ないかという声が聞こえてきました。

若い健康な体を保つことは簡単ではありません。日ごろからの運動は老若男女を問わず、柔軟性や瞬発力は活動するためには非常に重要な要素であり、ケガや故障しない体であり続けるためにも大切だと考えます。

この度監修させて頂きました、“益ます元気体操”は、皆様に親しんで頂けるように“益田市歌”を編曲したものに、覚えやすい動きを振りつけました。また、座ったまま体操出来るものも同時に作りました。

職場の始業、サークル活動やイベントなどのウォーミングアップやクールダウンなど、皆様で楽しみながら体操して頂けると幸いです。



あすかクリニック 院長 井上 貴雄
日本体育協会 公認スポーツドクター
日本医師会 認定健康スポーツ医

益ます元氣体操の特徴！

- ① いつでも、だれでも気軽に取り組める体操です
- ② ストレッチ体操と筋力アップの体操を組み合わせています
- ③ 体操用に編曲した益田市歌に合わせて体操します

(所要時間：通常バージョン 3分43秒 応用バージョン 2分41秒)

編曲 石川 荒二郎

新益田市歌（平成18年4月1日制定）

明日をむかえるまち

作詞 谷上 寿昭 作曲 寺嶋 陸也

一.
あさ 朝 もやにけむる かこう 河口の家並み
はまべ 浜辺に浮かぶ こぶね 小舟をながめ
しお 潮の香ほのかに なみおと 波音を聞く
ひかり おだやかな光 のなかに
きのう 昨日とおなじ街がある

二.
こも 木漏れ陽が揺れる び ゆ やま 山あいの橋
きし 岸のつつじが かわも 川面に映る はし
あさせ 浅瀬で輝く かがや みず てく 水を手で汲む
さわやかな空気のなかに
きょう 今日がはじまる街がある

三.
こくどう 国道を走り とうげ 峠をのぼる
はるかな沖に おき いさりびとも 渔火点る
ゆうぐ 夕暮れ静かに しづ ふもと 麓をつつむ
なが ゆるやかな流れのなかに
あす 明日をむかえる街がある
あす 明日をむかえる益田がある



監修：あすかクリニック 院長 井上 貴雄
日本体育協会 公認スポーツドクター
日本医師会 認定健康スポーツ医

発行：島根県益田市 福祉環境部 健康増進課

〒698-0024 益田市駅前町 17-1

TEL : 0856-31-0214 FAX : 0856-23-7134

2017年（平成29年）6月発行